P. PABLO JOSÉ FUENTES o.m.i.

con la colaboración de la psicóloga
Norma de la Caridad Navarro

"CAJA NEGRA

y

SANACIÓN INTERIOR"

APUNTES DE PSICOLOGIA Y FE

INDICE

Página

Presentación 5

PRIMERA PARTE: LA CAJA NEGRA

1.- ¿Qué es la caja negra? 7
Ejemplos y aclaración 8
Otros ejemplos 10
Advertencias 13
Resumiendo 14

2.- Vida intrauterina 15
Si fui buscado y deseado o rechazado 15
Problemas durante el embarazo 16
Deseo de muerte 17
Otros efectos 18
Miedo a la muerte 19
Problemas hereditarios 20
"No hay cariño que le alcance" 21
Mandatos 22
Claustrofobia 23

3.- El parto 24
Miedo a lo desconocido 24
Aceptación o rechazo del sexo 25
Dificultades físicas 26
Carta de un hijo que está por llegar 27

4.- Recuerdos de la primera infancia 28
Comparación con otros 28
Feo 29
Torpe 29
Machismo 30
Abuso sexual 30
Abandono 31
Desaprobación 32
Vergüenza de los padres 33
Padres poco afectuosos 33
Padres demasiado afectuosos 34
Dependencia 35
Castigos injustos 36
Falta de modelo masculino o femenino 37

SEGUNDA PARTE: LA SANACIÓN INTERIOR

1.- Primer paso: Aceptar la propia historia como historia de salvación 40

Explicación y solución psicológica 40
¡Eso no alcanza! 42
Historia de salvación 43
¿Por qué suceden estas cosas? 44
Soy un elegido para la vida 45
Es más lo positivo que lo negativo 46
Quien no acepta su historia retrocede 47
Aceptar mi historia ya es sanador 48
Ejemplos 48
A veces lleva largo tiempo aceptarse 49
Descubrimientos progresivos 50
¿Qué hago, si no recuerdo? 52
Baño de luz 52
Carta a Dios 54
2.- Segundo paso: Perdonar 56
a) A quien me hirio 56
El que no perdona se enferma 56
En la depresión 56
Psicología y perdón 57
Perdonar no es un sentimiento, es una decisión 57
También Dios es exigente en el perdón 58
El perdón debe ser explícito 59
Dar tiempo a la persona perdonada 61
Señales de arrepentimiento en la persona que me hirió..... 63
“Padre, perdónalos porque no saben lo que hacen” 64
Historia de perdón de Marta 64
Perdón a los ausentes y fallecidos 67
b) Perdón a uno mismo 69
Reconoce y clarifica tu culpa 69
Busca el perdón de Dios 70
Busca también el perdón de los que ofendiste 70
Ahora sí, perdónate a ti mismo 70
El aborto, lo más difícil de perdonarse 71
¿Hay sanación para el aborto? 74
c) Perdón a Dios 75
3.- Tercer paso: Pedirle a Dios que me sane 77
Oración confiada 77
Oración perseverante 77
Oración compartida 78
¿A quién pedir que rece por mí? 78
La Eucaristía espacio privilegiado de sanación 81
Oración de sanación interior 83
4.- Cuarto paso: Dar testimonio 85
Apéndice (solo para padres) 87

PRESENTACION

Estas páginas que tienes en tus manos, lector, son fruto del trabajo de muchos. Durante años me negué a escribir cuando me lo pedían las personas que participaban en los retiros sobre la **caja negra**.

Finalmente el matrimonio Fuentes, Marta y José María, en marzo del 97, me animó en Buenos Aires. Ellos escribieron textualmente gran parte de lo que grabaron en algunos de los retiros que di sobre la **caja negra**. Pero con mi salida de Argentina, en Julio de 1997, el proyecto quedó en un buen comienzo.

Después, en los seis meses de espera en México, volví a intentarlo con un joven guatemalteco, Héctor Sánchez. Logramos hacer el índice y las tres primeras páginas.

Llegando a Cuba busqué de nuevo en varias personas ayuda para este nacimiento. Por fin una feligresa de la parroquia de Meneses (Sancti Spíritus) me presentó a una psicóloga amiga, Cuquita (Norma de la Caridad Navarro Elizagaray) con quien nos pusimos a trabajar decididamente. Y en seis meses nació esta criatura, que fue concebida en Argentina, tomó forma en México y nació en Cuba. Concretamente en Yaguajay, pueblo tranquilo del Centro-Norte de la Isla.

Mis fuentes de inspiración son:

- La Renovación Carismática Católica, donde, entre muchas cosas, aprendí a perdonar y a ayudar a otros en este importante camino del perdón para la sanación.
- El Movimiento de Encuentro Matrimonial, donde aprendí a comunicarme compartiendo mis sentimientos y mis vivencias, y recibiendo lo mismo de otros.
- El Curso de la Dra. Marie-Paul Roos "Programa integral de orientación sexual afectiva" dictado en Buenos Aires en Junio de 1995, donde escuché por primera vez la expresión y explicación científica de la **caja negra** que tenemos las personas.

Mi libro de cabecera es el trato frecuente, como sacerdote y como consejero, con muchas personas y matrimonios en situaciones difíciles. Algunos de cuyos testimonios (cambiando su nombre y lugar) encontrarás en estas páginas.

¡Cómo yo he aprendido con la gente! Gracias, mil gracias a todos. Han sido para mí un evangelio viviente, donde muchas veces me encontré con el Cristo revelado en la Biblia.

Mi objetivo principal coincide con lo que Juan Pablo II pidió a los jóvenes en Camaguey (23 de Enero de 1998): "Prepárense bien para

ser en el futuro los constructores de **hogares sanos y apacibles**". ¡Cómo quisiera que estas páginas, lector amigo, te pudieran ayudar a eso, a que puedas vivir en un ***hogar sano y apacible***!.

P. Pablo José Fuentes omi.

"Conocí al P. Pablo hace alrededor de un año, gracias a la iniciativa de Tamara, amiga y compañera de trabajo

Desde chica tuve el pensamiento de escribir un libro. Me entusiasmé con este proyecto cuando comencé a escuchar los cassettes de la ***caja negra*** *y a leer el índice ya elaborado. Este trabajo y los diálogos que ha supuesto con el P. Pablo me han aportado muchos elementos para mi preparación como profesional en la atención a pacientes que acuden a mi consulta.*

Pero también en el plano personal me ha ayudado, particularmente en estos meses de embarazo de mi segundo bebé, a evitar posibles errores, ya que es 20 meses después del primero, y a vivirlo aceptando y disfrutando la maravilla de transmitir la vida a otra persona.

Creo que ha sido muy fructífera nuestra relación de trabajo. Y quisiera destacar que mi aporte ha sido ínfimo al lado de toda la experiencia y los testimonios aportados por el P. Pablo a este libro.

Espero que le sirva a todo aquel que lo tenga en sus manos para desentrañar las profundas raíces de los traumas y conflictos que lo afectan, y que puedan también llegar a la ***sanación interior****".*

Norma de la Caridad Navarro Elizagaray (Cuquita)
8 de septiembre de 2000 (Fiesta de la Virgen de la Caridad del Cobre)

Nos sentimos orgullosos y halagados de haber sido los animadores para que el Padre Pablo, nuestro Primo en el afecto, decidiera plasmar en este libro toda su experiencia sobre la **Caja Negra**.

Marta y José María Fuentes

PRIMERA PARTE

LA CAJA NEGRA

1. ¿Qué es la caja negra?

Tal vez te habrás preguntado o te estarás preguntando: "¿Qué es esto de la **caja negra**? ¿A qué se referirá esta expresión?".

Probablemente lo relaciones con los aviones, ya que cada vez que nos enteramos de algún accidente aéreo, que casi siempre son trágicos, invariablemente se menciona la **caja negra**.

Esta es una computadora que permanece funcionando durante todo el vuelo y que registra y graba las conversaciones del piloto con las torres de control; la información de los paneles de control de la nave, los registros de las condiciones atmosféricas e incluso todas las maniobras y operaciones hechas por la tripulación durante la última media hora de la vida útil del avión.

Por eso, cuando ocurre un accidente aéreo, se busca enseguida la **caja negra** para averiguar las causas del mismo.

Recuerdo con tristeza la caída de un avión argentino en tierras uruguayas. Y antes de las 24 horas ya estaban en el lugar

del accidente técnicos de los Estados Unidos buscando la **caja negra**.

Realmente parece que en algunos casos ponen más empeño en buscar la **caja negra** que en rescatar a los sobrevivientes. Es que entran en juego también intereses económicos y legales. Y esta información puede ayudar tanto a encontrar responsables como a evitar nuevos accidentes.

Pero en este escrito no voy a tratar de aeronáutica, ya que, a pesar de que disfruto mucho los viajes en avión, es un tema del cual no entiendo mucho. Sin embargo es necesario aclarar esto, porque una vez escuché, y después he comprobado ampliamente, que los seres humanos también tenemos nuestra **caja negra**, donde guardamos información muy importante. Y así, cuando queremos averiguar las causas de algún "accidente interno" y evitar "nuevos siniestros", es necesario recurrir a esa información que guardamos en nuestra **caja negra**.

"Pero, ¿qué puede ser un accidente en una persona?", te seguirás preguntando.

Para ponernos de acuerdo en los términos diremos que son verdaderos accidentes en una persona, por ejemplo, situaciones tales como inseguridades profundas y permanentes, miedos paralizantes, bloqueos ante personas o temas, depresiones, euforias, evasiones repetidas, desvalorizaciones personales, insatisfacciones afectivas, celos enfermizos, dependencias de otra persona que no nos permiten crecer... y muchos más.

En definitiva, todas aquellas situaciones que están fuera de tu control, que se dan frecuentemente en tu vida, pero de las que desconoces su origen; y que, aún conociéndolo, no puedes controlarlas ni superarlas.

EJEMPLOS Y ACLARACIÓN

En una ocasión, hablando de este tema con un grupo de educadores en Reconquista (Santa Fe, Argentina) una de las profesoras comentó abiertamente:

-"*¡Uy, yo veo una rana y quedo paralizada!. Y no me explique nada, porque me sé todo a cerca de las ranas. Ya sé que son inofensivas. Pero esto es más fuerte que yo. Y no sé por qué me pasa esto, ya que mi madre, se curaba cualquier dolor colocándose una rana viva sobre la parte dolorida"*.

Marcela (Buenos Aires) también compartía en público:

-*"Yo veo un gato y salgo corriendo, no importa donde esté ni con quien esté; simplemente corro y me escondo. A veces me ha pasado estar en un restaurante con mi marido y al ver pasar un gato, he salido como disparada buscando dónde esconderme; en el coche, en una casa abierta, en donde sea... Y allá se quedó mi marido comiendo solo"*.

También existen otros casos menos graciosos, en donde el temor lleva a la persona a enfrentar situaciones muy graves y con consecuencias más dolorosas.

Es común para cualquier persona encontrarse en situaciones en las que puede cerrarse automáticamente ante un determinado tema del que no quiere oír hablar. Otras lloran inevitablemente, o quedan inmovilizadas, cuando les vienen a la mente determinados recuerdos.

Hay personas que, cuando ven a alguien se irritan sin poderlo evitar. Todos posiblemente nos hemos preguntado alguna vez: "¿Por qué no puedo manejar esta situación? ¿Por qué no me puedo controlar? ¿Por qué mi reacción es más fuerte que mi voluntad?".

La Dra. Marie Paul Roos, religiosa canadiense (M.I.C.) doctorada en sexología, de quien tomé este nombre de **caja negra** y algunas de las explicaciones y aplicaciones, aclaró en un curso en Buenos Aires, que alguna parte de nuestro cerebro, desde el momento de la concepción, va recogiendo y grabando información muy importante por lo que puede influir posteriormente en nuestra conducta.

En ocasiones, algo que vemos (en alguna persona que nos resulte molesta o agradable) algo que oímos, o algo que pensamos toca esa información interna de nuestra **caja negra** y produce en nosotros reacciones. Es decir, lo que vemos, oímos o pensamos pone en movimiento esa información, y ésta, a su vez, moviliza tejidos, principalmente del cerebro, que nos hacen actuar de una manera determinada. Si nuestra voluntad no es suficiente para manejar la situación, y si nuestra reacción es considerablemente mayor a la causa que la produce, entonces es indicio claro de que lo que está actuando es alguna información guardada en nuestra **caja negra**.

Nuestra **caja negra**, a diferencia de la de los aviones, acumula información no de la última media hora de vida, sino desde el momento de la concepción hasta los siete años. A esta edad comienza en nosotros el razonamiento y se cierra la **caja negra**. Esta información "entra por la vía afectiva", según afirma Marie Paul Ross.

Pero, según mi experiencia, también hay información que heredamos y que ocupa un espacio en nuestra **caja negra**. Imagínate, lector, que, según esto, tenemos influencias de dos padres, cuatro abuelos, ocho bisabuelos... bueno, dicen que se calcula que, desde el supuesto comienzo del ser humano hasta nuestros días, tenemos entre doce y quince millones de antepasados... ¿Muchas influencias, no?. Entonces no es de extrañar que, por más conocimientos que tengamos de nosotros mismos, haya siempre cosas que desconocemos o no recordamos, y que, en determinado momento, nos pueden afectar sin nosotros quererlo.

Por eso cuando nos encontramos ante una reacción espontánea negativa, que no podemos evitar, sería bueno que investigáramos qué pasó en nuestra vida antes de los siete años, (incluyendo los meses de nuestra vida intrauterina) ya que en esta etapa de nuestra vida tenemos una gran sensibilidad y guardamos la información que nos llega por las vías del afecto y la valoración (sí fuimos queridos y sí fuimos valorados). Lo que corresponde, según mi punto de vista, a las dos necesidades más profundas del ser humano: la necesidad de **ser amado** y la necesidad de **autovalor**.-

Por lo tanto no es lo mismo si fuimos concebidos por amor, si fuimos buscados y deseados, o si, por el contrario, vinimos a este mundo "por accidente", "por casualidad", o "causando inconvenientes a nuestros padres"; ya que en el primer caso recibimos afecto y amor mientras que en el otro recibimos rechazo y desvalorización como seres humanos.

OTROS EJEMPLOS

La misma doctora Mary Pool Ross nos comentaba el caso de otra religiosa que había visitado ya varios sicólogos para encontrar la causa de sus profundas inseguridades y de por qué le era tan difícil seguir en la vida religiosa, aunque no quería dejarla.

Entonces la doctora Ross le dio una hoja de papel para que escribiera o dibujara con la mano izquierda (que según ella es la mano de los afectos) lo que ella quisiera. La hermana hizo su trabajo, y cuando la doctora lo revisó para analizarlo, le dijo:

-*"¿Sabes una cosa?. No veo a tu padre: ¿Cómo es tu relación con él?"*.

-*"Ya falleció. Pero tengo recuerdos muy lindos de mi padre. Era muy alegre. Lo recuerdo sentado en la cabecera de la mesa animando la conversación. También lo recuerdo cuando los domingos íbamos con toda la familia a la iglesia para la Misa"*.-

-*"Pues yo veo un hombre aquí, pero no veo a tu padre. ¿Y tu madre?"* -insistió la doctora-

-*"Ella también falleció ya"*.

-*"¿Tienes algún otro familiar que recuerde algo sobre tu nacimiento?"*.

-*"Sí, tengo una tía, hermana de mi madre"*. -contestó la religiosa-

-*"Habla con ella y pregúntale todo lo que sepa y recuerde de cuando tú naciste. Dile que es para tu terapia, y que te va a ser de mucha ayuda"*.-

Entonces la religiosa fue con su tía y ésta le manifestó:

-*"Yo de esto nunca pensaba hablarte. Pero si es parte de tu terapia y te puede ayudar, lo haré. Cuando tú estabas por nacer tus padres se llevaban muy mal, incluso hablaban de divorcio. Pero las cosas luego se arreglaron y todo volvió a la normalidad. En ese entonces quien visitaba frecuentemente tu casa era tu tío Andrés, el hermano de tu padre quien fue la causa del problema; por que, al parecer, él es tu padre biológico"*.

Allí estaba, sin duda, la principal causa de sus profundas inseguridades, ya que durante toda su vida llamó padre al que era su tío y tío al que era su padre. Y sin tenerlo consciente pudo expresarlo en el dibujo hecho con la mano izquierda.

Participé en Cienfuegos como uno de los profesores del curso de formación para formadores (que tuvo tres años de duración). Una de las alumnas después de la entrega de los diplomas que la graduaban me entregó la siguiente carta:

20 de junio de 2003 Mi hermano en Cristo: Con el amor de Cristo te hago esta carta para expresarte lo mucho que

aprendí en el tema de la Caja Negra y lo mucho que me ha ayudado en mi vida, después de tanto sufrimiento con mi pasado tan doloroso. Pero los uno a los sufrimientos de Cristo en la cruz y veo que los de Él fueron más.

En ese tema fue donde aprendí a perdonar. Que yo desde niña tenia eso por dentro; de que mi mamá no me quería ni mis hermanas. Sentía que el único que me quería era mi papá. Pero también era la única persona que yo quería. Pero a la vez tenia el presentimiento de que yo no tenía padre, y todo lo que yo cantaba eran canciones de una niña que no tenía padre. Y cuando fui una adolescente muchas veces quería quitarme la vida. Pero ahí es donde veo que Dios me ayudaba desde niña. Cuando ya fui mayor eso no se me quitaba de la cabeza, y rezaba mucho para yo saber la verdad y saber qué era lo que pasaba con mi vida. Muchas veces le pedí a Dios que me ayudara a saber por qué mi mamá no me quería y por qué yo tenia esa forma de ser siendo cristiana y amando tanto a Dios. Pero nunca encontré respuesta hasta que gracias a Dios empezó ese tema de la Caja Negra. Ese era el que más me gustaba dar en el Curso Básico; quizás porque ahí fue donde encontré una respuesta a mi dolor, cuando usted dijo que pensáramos en los padres. Cuando yo leí en mi casa por primera vez donde dice "Veo a un hombre aquí pero no veo a tu padre" fue mucho lo que lloré yo sola en mi casa. Casi máxime hasta me enfermé. Pero gracias a Dios y a Ud. me recuperé. Y cuando fui al retiro espiritual; y cuando conté lo que me sucedía, que Ud. me dijo que mi mamá no me había aceptado, lloré mucho porque todavía yo no aceptaba la realidad; que bien delante de mí ella no me lo ha querido decir, pero yo estoy segura que ella no me aceptó porque aquella persona que tanto yo quise no era mi padre. Y me puse a recordar yo sola que yo tenia un tío que siempre me decía: "¿Cómo anda, hija?" Y antes de morirse yo fui a verlo y esas fueron las ultimas palabras que me dijo. Sin embargo el que pensaba que era mi padre antes de morirse le dije que me diera un beso y no me lo quiso dar.

Ese es mi pasado doloroso. Le doy gracias a Dios y a usted. por conocerlo. Y te puedo decir que pude perdonar a mi mamá. Hoy en día la quiero, y ella se lleva mejor conmigo. Por eso tú eres para mi un verdadero padre. Un beso Rosa

Un obispo alemán, después de escuchar este tema de la **caja negra** me comentó:

-*"Lo que muchos no saben es que Adolfo Hitler fue engendrado en una violación de un joven judío a una muchacha alemana; quien, estando todavía embarazada, se casó con un tal Hitler, que le dio el apellido a ese chico y lo reconoció como su hijo"*.

Imagínate, lector, ¡Cuánto odio y rechazo pudo haber trasmitido esa madre a su hijo desde el momento tan violento de la concepción, en los meses de embarazo y durante toda su infancia, como para que después llegara a ser el principal causante del holocausto de seis millones de judíos durante la Segunda Guerra Mundial!.

ADVERTENCIAS

Conociendo ya de forma general a qué me refiero al tratar de **caja negra**, veo necesario aquí hacer tres advertencias fundamentales, antes de seguir con esta lectura:

- La primera se relaciona con lo movilizador que podría resultar el tema. Siempre que me he referido a él en forma sintética, y a nivel de información, ante personas que saben de sicología, me han hecho ver que "este tema puede ser muy movilizador". Queriéndome decir que debería ser tratado el tema con un psicólogo al lado por lo que pudiera movilizarse internamente en las personas.

Pero la experiencia me dice que no se trata de movilizar por movilizar, ni de remover cosas ocultas, sino que más bien se trata de encontrar una explicación o aclaración a interrogantes que uno siempre se hizo. Así los descubrimientos de la información que guardamos en nuestra **caja negra** se convierten en un camino que nos permite llegar a un mejor conocimiento de la causa de nuestros conflictos y a una posible solución de los mismos, lo que evidentemente da paz. O por lo menos permite verla más posible y cercana.

- La segunda advertencia está basada en lo que dice San Pablo en su Carta a los Romanos (8.28) donde manifiesta que "Sabemos, además, que Dios dispone todas las cosas para el bien de los que lo aman, de aquellos que él llamó según su designio". Esto en el lenguaje popular cubano se dice: "Todo lo que sucede

conviene". Y también el refranero castellano lo recoge en "No hay mal que por bien no venga". Pues de todo lo que ocurre en nuestra vida podemos sacar bien, si queremos.

Cuando Tomás Moro, gran político en la corte del rey Enrique VIII de Inglaterra, cayó en desgracia por oponerse al divorcio de su monarca y fue perseguido, él se expresaba así:

-"*Nada puede pasarme que Dios no quiera. Y todo lo que Él quiere, por muy malo que nos parezca, es en realidad lo mejor"*. Hoy la Iglesia católica lo cuenta entre sus mártires.

⌑ La tercera advertencia sé que es casi un imposible, pero de todos modos le recomiendo al lector hacer un esfuerzo por no pensar en los hijos (para quien sea padre o madre) ni en otras personas conocidas, mientras lee estas páginas. De lo contrario se le dificultará la concentración en sí mismo, en su infancia y en sus relaciones con los padres y familiares cercanos durante la infancia.

RESUMIENDO

Para que el lector comprenda mejor y se adentre con ilusión y sin temor en el tema, quiero aclararle que no se trata de abrir su **caja negra** para ver qué hay en ella, con qué sorpresas se encuentra, sino que, a partir de cosas que no puede manejar, busque qué causas hay en su **caja negra**, qué le pasó, porque todo efecto tiene su causa. Y no es traumático saber el por qué de las cosas que nos preocupan, sino que resulta muy liberador.

Por ejemplo, yo tengo en mi **caja negra** que cuando era niño sólo me podía alzar en brazos mi madre y una muchacha que a veces me cuidaba cuando mi madre iba a trabajar. Si me alzaba otra persona, yo comenzaba a llorar, y lloraba hasta perder la respiración y ponerme morado. Sin embargo no me preocupo por ahora por saber qué influencia puede haber tenido eso en mi vida. Pero si algún día me sucede algo, o noto algo que no sé de dónde me viene, entonces buscaré para ver si este hecho me ha marcado y tiene que ver con lo que me pasa en ese momento. O sea, como ya expresé más arriba, te invito a que analices lo que te sucede, lo que té molesta y trates de encontrar la causa en datos que tal vez siempre escuchaste que se decían en tu casa, pero que no se te ocurrió relacionarlos.

Dolores, una española de 50 años me hacía esta reflexión personal al entrar en el tema:

-*"Yo siempre supe que mis padres me buscaron después de 3 años de la muerte de un hermanito de 4 años. Y querían que fuera varón como él. Lo que me salvó frente a la familia es que nací muy parecida a él. Esto siempre se comentaba en mi casa. Pero no se me ocurría relacionarlo con mi falta de valoración personal. Ahora veo claro que, aunque siempre recibí mucho cariño de mis padres y de mis 5 hermanos, yo valía por el hueco que pretendieron que llenara, y no tanto por mi misma como persona".*

2. Vida intrauterina

SI FUI BUSCADO Y DESEADO O RECHAZADO

Noemí, una chica de 14 años, de un colegio religioso donde di asesoramiento espiritual todas las semanas durante años, me dice:

-*"Hoy no vengo a confesarme; yo quiero conversar con usted".*

-*"Pues muy bien* -le dije- *¿qué me cuentas?"*.

-*"Yo sé que mi mamá me quiere; pero a veces me parece que no me quiere".*

Me pareció una frase concisa y clara. Y pensé: A nivel consciente tiene las cosas claras: sabe que su madre la quiere. Pero, si vino a hablar conmigo, es porque está mal y no acepta que a veces le venga el pensamiento de que no la quiere. ¿Por qué va a pensar que no la quiere, si sabe que la quiere?. Rechacé mentalmente meterme en profundidades, y, pensando que podrían ser celos propios de la edad le pregunté:

-*"¿Tienes más hermanos?"*.

-*"Si; tengo un hermanito, un año justo mayor que yo"*.

Y puso mucho énfasis al decir algo que yo no le había preguntado: "un año justo mayor que yo". Con esto me daba la clave para que le ayudara a entrar en su **caja negra**. Sin más le respondí:

-*"Mira, tú no eres tan grande, pero tampoco tan pequeña; y ya puedes comprender que, tal vez un día, mientras tu mamá le cambiaba los pañales sucios a tu hermanito de 3 meses*

y medio, se enteró de que venías tú. A lo mejor en ese momento le costó trabajo aceptarte; porque te esperaba, pero para más adelante. Después sí te quiso. Claro que, si hubieras venido más adelante, no habrías sido tú, sino otra persona en lugar tuyo. Por eso es que, por un lado sabes que te quiere, porque lo experimentas todos los días, y por otro, a veces piensas que no te quiere. Creo que esto puede ser por lo que le costó aceptar ese segundo embarazo, tan seguido del primero. ¿Por qué no hablas esto con tu mamá?.

Noemí fue uno de los primeros casos en los que comprobé lo acertado de buscar en la **caja negra** la causa de lo que no sabemos explicarnos por qué nos pasa lo que nos pasa. Y cómo es importante hasta la primera reacción de nuestra madre al sospechar el embarazo. No es lo mismo que nuestra madre cuando sospechó que podía estar embarazada se pusiera contenta a que pensara: "¿No me habré equivocado en la fecha?". Y un ginecólogo amigo me añadía:

-"*Tampoco es lo mismo que el padre, cuando sabe la noticia, se alegre, y le dé un beso a la madre; o que diga: "¿qué hiciste? No puede ser"*.

Así ya la criatura está recibiendo aceptación o rechazo; esta vez de parte del padre.-

Cuquita, que ya está cercana a su segundo parto, añadía:

-"*Con todo lo anterior podemos ver lo importante que resulta la entrega de afecto, la aceptación y la paternidad responsable a la hora de tener un hijo; ya que esto repercutirá de una u otra forma en la personalidad del individuo, en su desarrollo, en su conducta, en su vida emocional, favoreciendo o dificultando la adaptación al medio social, escolar y familiar"*.

PROBLEMAS DURANTE EL EMBARAZO

Cuquita, que se viene interesando por este punto, particularmente desde que está embarazada esperando su segundo bebé, pudo investigar y aportar:

La mujer embarazada sufre múltiples cambios fisiológicos normales. Pero también pueden existir algunos factores que resultan una complicación durante ese período, y que siempre tienen repercusión sobre el feto. Entre ellos tenemos

el cáncer, la hepatitis, la toxemia, enfermedades venéreas, trastornos psiquiátricos, tales como ansiedad y depresión entre otros.

En este período la mujer se torna muy sensible y cualquier problema le resulta muy preocupante, no sólo para su salud sino también para la del bebé.

"Silvia, una joven de 23 años, que en medio de su embarazo presentó problemas de ansiedad, refiere ahora que su hijo de 4 años es hiperactivo; le resulta difícil concentrarse; se come las uñas.-Ella no se explica el por qué de esta situación, ya que en su hogar no existen dificultades-.

A través de una reflexión sobre la ***caja negra****, ella reconoce que la causa del problema se remonta a aquel tiempo en el que ella estaba embarazada y tenía problemas con su esposo, a tal punto que la llevaron a la consulta de psiquiatría, diagnosticándole un síndrome ansioso.*

También puede afectar a la criatura cuando se toma cualquier medicamento durante el embarazo, ya que hay una adaptación del feto a esta sustancia química que recibe a través del cuerpo de su madre, y luego al faltarle, puede provocarle determinados síntomas. Por ejemplo el Fenobarbital que le puede provocar insomnio".

DESEO DE MUERTE

Con demasiada frecuencia me encuentro con personas que, ante las situaciones difíciles de la vida, solamente encuentran como alternativa el deseo de morir y a veces hasta llegan a expresarlo con palabras.

En uno de los retiros sobre este tema en Buenos Aires, me encontré con el siguiente caso:

Aníbal, un joven de 19 años expresaba que no quería vivir. Le ofrecí que tratara de invitar a sus padres para que hablaran conmigo. Antes de las 24 horas ya vinieron a verme sus padres y me hablaron de que era un joven inteligente; que sacaba buenas notas; pero que muchas veces se quedaba en cama, no quería ir a estudiar, y ellos no sabían qué hacer con él.

Había intentado hacer un tratamiento psicológico, pero no perseveró. No quiso saber más y lo abandonó. Cuando pude conversar a solas con los padres les pregunté:

-*"¿Cómo fue él embarazo de Aníbal?"*.-

Entonces se hizo un silencio largo. Ninguno decía nada. Finalmente la madre dijo:

-*"Bueno, la verdad es que de esto no hemos hablado nunca. Pero cuando yo estaba de 2 meses, junto, con mi esposo decidimos hacer un aborto. Ya teníamos el día y la hora. Y un rato antes de salir para la clínica donde me harían el aborto, llegó la noticia de que había fallecido mi suegro. Entonces no fuimos nada a la clínica; asistimos al velatorio y nunca más hablamos del tema hasta hoy en que usted nos pregunta, después de 20 años"*.

-*"Pero ¿No se dan cuenta* -les dije con todo énfasis- *de que su hijo tiene sentencia de muerte con día y hora, y que no le ha sido levantada, sino que quedó en suspenso; y que a Aníbal le salvó la vida la muerte del abuelo?"*.

OTROS EFECTOS

En un programa de la televisión Argentina un siquiatra manifestó con claridad y énfasis que "En la vida repetimos lo que hemos vivido en el vientre de la madre". A mí en ese momento me pareció exagerado. Pero esto es realmente algo que tiene mucha influencia; y cada día encuentro más casos que me confirman la afirmación del psiquiatra argentino. En un encuentro con matrimonios en La Habana una señora manifestó de pronto en alta voz:

-*"Ya sé lo que le pasa a mi hijo"*.

Después nos explicó que su niño de 4 años tiene una gran obsesión con el cuerpo de ella:

-*"Me espía en el baño y cuando me cambio de ropa. Si lo tengo en brazos me acaricia y me dice: "Qué linda estás, mamá". Yo me pongo nerviosa, y no sé qué hacer. Hasta he pensado llevarlo a un psicólogo. Pero ahora con este tema de la* ***caja negra*** *ya se me aclaró la causa de esto. Pues yo durante el embarazo de mi hija mayor no tuve ninguna preocupación por mi cuerpo. Pero en el embarazo de este niño siempre pensé "éste sí me va a desfigurar mi cuerpo". Y viví todo el embarazo con esta obsesión. Ahora me doy cuenta que he sido yo quien le trasmitió a mi hijo la obsesión por mi cuerpo"*.

En otra ocasión un participante en un encuentro en Córdoba (Argentina) dijo:

-*"Yo siempre pensé que, si alguna vez me encontraba frente a un precipicio, y a mi lado veía a un alcohólico que estaba por caerse, iba a ser incapaz de darle una mano. Creía que esto se debía a que mi padre era alcohólico. Pero escuchando esto de la* ***caja negra****, me he dado cuenta que no es sólo porque mi padre era alcohólico, sino porque, cuando mi madre estaba embarazada de mí, mi padre la golpeaba cuando venía tomado a la casa. Ahora acabo de descubrir que lo que a mí me pasa es que le tengo miedo al alcohólico. Yo veo un alcohólico y me paralizo"*.

MIEDO A LA MUERTE

Cuquita me explica que:

-*"Los miedos patológicos no sólo torturan de manera inquietante, sino que hasta pueden convertirse en una fuente de peligros, pues al dominarnos por completo, afectan el pensamiento sano y la acción sensata.*

El miedo es al mismo tiempo un proceso psíquico y físico. Quien es presa del mismo siente una opresión en la garganta, el pecho y el estómago. Otros reconocen al ser humano con miedo por los rasgos faciales desconcertados y espantados; se dan cambios en la actividad química como puede ser el aumento de azúcar en la sangre etc. (Siegffied Schnabel) El miedo inhibe el desarrollo de la personalidad, la alegría de vivir y la capacidad de rendimiento".

Los posibles miedos a perder el embarazo por parte de la madre podrían marcar al hijo con miedo a la muerte. En un encuentro sobre la **caja negra**, en Montevideo, Uruguay, una religiosa, María de los Ángeles, preguntó:

-*"¿Por qué será que yo no puedo ir a un velatorio?. Me pongo tan mal cuando tengo que ir por familiares de mis alumnas o amistades mías. Algunos pensarán que es falta de fe. Pero yo no lo veo así. Es algo más fuerte que yo"*.

-*"¿A ti te pasó algo en tu niñez en algún velatorio?* -le pregunté como por formulismo-.

-*"No"* -me contestó rápidamente; y se quedó pensando. -

"¡Ah, sí! Ahora me haces recordar que cuando tenía 4 años me llevaron a un velatorio y mi madre me obligó a besar al muerto".

La exclamación del grupo fue grande y unánime:

-*"¡Qué barbaridad!"*.

Mi primera reacción fue decirle:

-*"Ahí tienes la causa"*.

Pero me quedé pensando en eso que dijo de que "mi mamá me obligó a besar al muerto". Porque una niña de 4 años, que yo sepa, es muy curiosa, y trata de hacer lo que ve que hacen todos. ¿Por qué la habrán tenido que obligar?. Debe haber alguna causa por la que ella se resistía, y que tiene que ser anterior. Y, como tengo mucha confianza con ella, le seguí preguntando:

-*"¿Tu madre perdió algún bebé antes de que nacieras tú?"*.

-*"Sí, perdió dos seguidos"*.

-*"¡Ah! Ahí ya veo más claro. Entonces el miedo a la muerte te lo puede haber trasmitido tu madre los nueve meses que te tuvo dentro. Porque ¿Cómo una mujer que pierde dos embarazos seguidos no va a temer perder el tercero?"*.

-*"Nunca lo había pensado"* -manifestó sorprendida.

-*"Y ese miedo a la muerte se te hizo consciente en tu primer encuentro con ella, que debe haber sido en ese velatorio a tus 4 años donde te obligaron a besar al muerto. Eso es lo que se te quedó grabado con mucha fuerza y claridad en tu* ***caja negra*** *y lo que te sigue marcando tu actuar de adulta. Pero no me parece que sea la principal causa, sino la segunda causa, que también influye fuertemente"*.

PROBLEMAS HEREDITARIOS

Conversando con Cuquita este tema de las cosas que cada uno traemos por herencia de nuestros padres y, a través de ellos, de todos nuestros antepasados, me comenta:

-*"Podemos tener muchas cosas por herencia: el color de los ojos, el tipo de cabello, entre otros rasgos físicos; pero también heredamos formas de reaccionar, gestos, temperamento. O sea, aspectos psicológicos.*

Como ya se ha dicho, se calcula que tenemos entre 12 y 15 millones de antepasados. Esto es un tema del que se habla mucho, sobre todo cuando nace un niño. Todos opinan acerca de

su parecido a los familiares. También en el transcurso de la vida este tema sigue siendo objeto de comentarios en la familia. Como la madre cubana que le dice a su hija:

-"A ti lo que te falta es ser varón para ser igualita a tu padre". O en el caso de un matrimonio de más de 50 años de casados, con dos hijos, y que en las discusiones el padre dice irónicamente:

-"Si, claro, todo lo malo que sacaron los muchachos lo sacaron de mí, y todo lo bueno de la madre. Pero, al final de cuentas, a quien hay que ponerle una medalla es a mí por aguantarla a ella tantos años".

Te invito, lector, a que intentes hacer una lista escrita de las cosas que piensas has heredado de tu padre y de tu madre. Si la escribes, aunque ocupes varios momentos para completarla, te aseguro que tú mismo te sorprenderás de que es más larga de lo que tu imaginabas. Los comentarios de los que te conocen también te pueden ayudar a ampliar esa lista.¡Inténtalo!.

"NO HAY CARIÑO QUE LE ALCANCE"

Estaba una noche en casa del matrimonio de Juan y Cristina Díaz con la intención de preparar una reunión que debíamos tener la semana siguiente con otros matrimonios de la parroquia.-

Este matrimonio, a pesar de las dificultades que supone tener 6 hijos entre 3 y 20 años, siempre están dispuestos a ayudar en distintas actividades tanto de la parroquia como del barrio. Cuando ya se hizo la hora de comenzar nuestro trabajo, Cristina dio las indicaciones a los hijos para que se fueran a acostar.

Noelia, la más pequeña, no se daba por enterada, hasta que la madre tuvo que decirle:

-*"Vamos, Noe, dale un beso al padre y vete a dormir"*.

Ella me dio un beso a mí otro a su padre y otro a su madre y se fue. No habría pasado un minuto cuando volvió diciendo:

-"*Otro beso*". *–(*Y nos besó de nuevo a los tres, y se fue). Enseguida oigo que dice desde su habitación:

-"*Mamá, agua*".

A mí se me escapó decir, casi sin pensarlo:

-*"A esta niña no hay cariño que le alcance"*.

A lo que Cristina me contestó:

-*"No se va a dormir hasta que no nos acostemos nosotros. Ya verás"*.

Y en el ambiente de confianza y distensión que teníamos, yo dije algo que nunca me había pasado por la mente:

-*"¿No será que te costó mucho aceptarla?"*.

-*"No me digas eso; que no la acepté hasta que nació"*.

Y es que, particularmente Cristina, que tiene dificultades para caminar desde su infancia, y necesita muletas, pensó que con cinco hijos ya había sido muy generosa en la comunicación de la vida, cumpliendo ampliamente con Dios y con la sociedad. Por eso con el sexto embarazo pensó que Dios le hacía una mala jugada y no le tenía en cuenta toda su entrega como madre.

Después, cuando Noelia nació, cambió de opinión, y realmente fue la alegría de la casa tanto para el matrimonio como para los hermanos. Además Noelia siempre fue la más cariñosa. *"Demasiado cariñosa"*, suelen decir.

Este fue el primer caso de otros muchos con los que me he encontrado después, y que me han ayudado a llegar a la conclusión de que cuando una persona es demasiado cariñosa y siempre está insatisfecha con el cariño que recibe, es porque le faltó cariño antes de nacer. Y desconocer esto, con frecuencia confunde a buenos matrimonios, cuando uno de los dos siempre está reclamando más afecto o quejándose de que no le quieren. Esto se da tanto en hombres como en mujeres. He llegado a escuchar varias veces en presencia del cónyuge:

"Yo ya no sé qué hacer. Yo quiero a mi manera, como yo sé querer. Pero, si mi cariño no le alcanza, entonces que se busque otro, o, *que se busque otra"*.

Y una joven me decía después de escuchar esto:

-*"Yo a mi novio lo tengo harto. Yo se que me quiere, pero siempre estoy diciéndole: Dime que me quieres. ¡Y el pobre, ya no sabe como complacerme!"*

MANDATOS

Es frecuente oír comentarios como éstos acerca de sí se va a tener más hijos:

"Yo tengo que tener otro hijo para que éste no se me quede solo".

"He pasado mucho trabajo siendo hijo único. Tengo que darle un hermano a mi hijo".

"¿Quién va a cargar con nosotros cuando seamos viejos?".

"Yo aspiro a tener la parejita: mujer y varón".

"Estamos buscando otro hijo por consejo de los profesionales para aliviarnos por el que perdimos el año pasado".

"Quizás este embarazo pueda salvar mi matrimonio".

"Una hija mujer hace mucha falta, porque se preocupa más por la familia".

"Yo, hasta que no venga el varón, no paro".

Estas y otras muchas expresiones parecidas pueden significar que ya la persona viene a este mundo con un mandato, una orden o una misión que cumplir en forma impuesta por los padres.

-*"Rosa nació para que mi hijo no se quede solo"* -decía su madre-

En este caso ella desarrolló una gran dependencia del hermano mayor, y una desvalorización como persona. Su misión era la de unir a la familia; y, si lo lograba, por eso valía. Tenía una baja autoestima y una atención desmedida por los demás, haciendo grandes esfuerzos para ayudarlos cuando estaban en problemas.

CLAUSTROFOBIA

En un retiro en El Salvador, en que participaron unas cuarenta personas, me llamaba ;la atención cómo una muchacha de unos 25 años, que estaba en la última fila, salía y entraba del salón una y otra vez mientras yo estaba impartiendo esta charla. Cuando hicimos un descanso, ella se me acercó y me dijo:

-*"Usted se habrá dado cuenta de que yo he salido varias veces mientras usted. hablaba".*

-*"Si* -le contesté- *pienso que tal vez tengas alguna indisposición que te obliga a salir".*

-*"No es eso* -me respondió- es *que yo sufro de claustrofobia".*

Enseguida pensé: Si en este salón tan ventilado, con tanta iluminación solar y con tan lindo y amplio jardín en uno de los

costados, esta muchacha no aguante sentada ni 15 minutos seguidos ¿Qué será en la misa de la tarde que la tenemos prevista en la cripta del Templo, donde no hay más aberturas que dos puertas, una adelante y la otra atrás?.

Pero no alcance a decirle nada porque ella enseguida intervino, tal vez al ver mi cara de sorpresa.

-*"Yo de mi caja negra no recuerdo gran cosa. Lo único que sé es que nací de milagro porque mi madre se había ligado las trompas y lo mismo quedó embarazada de mí" -Enseguida se me hizo la luz, y como lo pensé se lo dije:- "Ahí tienes muy probablemente la causa de tu claustrofobia porque, que un espermatozoide en busca del óvulo haya podido colarse por una ligazón, tal vez mal hecha, es posible. Pero que un óvulo fecundado, que es mucho más grande, haya podido superar el encierro y pasar esa ligazón para anidar en el útero, eso tiene que haber sido una tremenda hazaña"*. No tuve tiempo en ese momento para más explicaciones. Lo cierto es que en el resto de las charlas esta muchacha no se movió de su asiento. Yo la observaba con curiosidad, pues también estaba haciendo un descubrimiento para mí con respecto a la claustrofobia. Y en la misa final en la Cripta la vi en el primer banco, participando normalmente todo el tiempo como el resto del grupo.

3. El parto

MIEDO A LO DESCONOCIDO

Escuché decir a Mamerto Menapace (monje benedictino en Los Toldos, Buenos Aires) en alguna de sus charlas en Argentina:

-*"El miedo a la muerte es como el miedo a nacer. Es miedo a lo desconocido"*.

El parto en sí es algo traumático por ese natural "miedo a lo desconocido" con el que venimos a este mundo. Porque, si cuando estábamos dentro de la madre, nos hubiesen preguntado si queríamos nacer, seguramente habríamos dicho que no; porque ¿dónde íbamos a estar mejor que dentro de la madre?. Ahí no sufríamos ni hambre ni sed, ni frío ni calor, ni ruidos. Lo teníamos todo a pedir de boca, o mejor "a pedir de ombligo". Por

eso tuvieron que *empujarnos* a nacer.

Aurora, una religiosa de 70 años se encontraba feliz con su tarea misionera en la periferia de Buenos Aires, llevando por las casas la imagen de la Virgen y los mensajes de la parroquia.

-*"Nunca pensé que a esta edad yo pudiera estar haciendo este apostolado, después de tantos años metida en colegios enseñando dibujo y manualidades. Pero quiero preguntarte: ¿Por qué será que, cuando voy visitando las casas, si sé quién vive, no tengo problema, pero si no sé quién vive,... a veces me paralizo de tal manera que he llegado a poner la mano en el timbre y la he retirado como paralizada sin poder llamar?. Y eso que a mí nadie me ha tratado mal"*.

-*"¿No será miedo a lo desconocido?"* -le pregunté-

-*"¡Ah! Eso siempre lo tuve"*.

-*"Yo escuché que el miedo a lo desconocido viene del parto. ¿Cómo fue tu nacimiento?"*.

-*"¡Uy! Cuando yo nací casi me muero. Yo soy la cuarta de 12 hermanos. Y todos nacimos muy grandes: algunos pesamos al nacer 6 kilos 200 gramos (13 libras y media). Además, cuando yo nací casi se muere mi madre"*.

-*"Imagínate, si al temor a lo desconocido con el que todos venimos a este mundo, en tu caso hay que añadir el que casi te mueres tú, más peligro de perder la vida por parte de tu madre, más el miedo que ella pudiera tener en ese momento por los tres partos anteriores, es como para que lo desconocido te paralice realmente"*.

ACEPTACIÓN O RECHAZO DEL SEXO

La aceptación de nuestro sexo por parte de los padres al nacer, ya sea como hombre o como mujer, influirá en la valoración que tenemos como persona; y también puede influir en la aceptación o rechazo de nuestra propia sexualidad.

María era una muchacha de 19 años muy activa en la parroquia, no muy femenina, cosa que, a veces, se nota poco en las mujeres, o no se le da mucha importancia. A mí, sin embargo, me llamaba la atención su forma exterior de actuar, ya que tenía una madre muy femenina.

Ella me explicó que su primer hijo querían que fuera varón para continuar el apellido, pero fue mujer; lo mismo fue

bienvenida. El segundo esperaban que fuera varón, pero fue mujer también y, como vino bien, la aceptaron sin dificultad. Pero el tercero sí tenía que ser varón, y fue María.-

Ella recuerda con ilusión cómo acompañaba siempre a su padre, y desde los cuatro años, le ayudaba a despachar bebidas en un bar que él tenia. La única mujer entre tantos hombres. Para el padre ella era el varón que no había tenido. María además admiraba mucho a su padre, que a su vez era un hombre muy querido en su pueblo. Inconscientemente quería ser como él.

Al llegar a la primera menstruación tuvo una crisis muy grande: era la evidencia de que no podía ser como él; y cada mes lo recibía muy negativamente y sufría mucho.

Juana, una señora de 36 años, esperaba una niña y estaba tan segura de su intuición como mujer y como madre, que preparó todo para una niña. Pero, aunque resultó ser un varón, como era tan lindo, lo vistió y peinó de niña hasta los 5 años.

DIFICULTADES FÍSICAS

Cuquita me comenta que: *"A la hora del parto suelen aparecer dificultades físicas, que pueden resultar traumáticas para el bebé. O sea que el momento del nacimiento no se desarrolle normalmente. Le presento a continuación un caso que considero interesante:*

Teresa se pregunta por qué su hijo de 3 años es tan intranquilo. No se concentra en nada. Le resulta difícil hasta ver los muñequitos en la TV. Al preguntarle cómo fue el parto de su niño, ella explica que fue muy demorado y tuvieron que aplicarle fórceps.

Evidentemente estas dificultades al nacer tienen, sino toda, gran parte de la causa de estos trastornos que presenta el niño. Los bebés pueden nacer con dificultades respiratorias, bajo peso, entre otras, y tienen que permanecer varias horas alejados de su madre o en un ambiente artificial, como es una incubadora, lo que también puede tener determinadas secuelas psicológicas en estos niños. Para evitar esto o minimizar la probabilidad de que ocurra, los padres deben tomar medidas durante el período del embarazo".

Además de los anteriores aportes, Cuquita me trae este escrito anónimo que encontró en la pared de una sala de

maternidad en un hospital de Cuba, y que sintetiza lo antes expuesto:

CARTA DE UN HIJO QUE ESTÁ POR LLEGAR

Queridos papás:

Quisiera que me desearan y esperaran. El embarazo de mamá no es ninguna enfermedad; soy yo que me estoy gestando y estoy creciendo. Ya necesito cariño y amor.

Quisiera que mamá no fumase, no bebiera, ni tomase muchos medicamentos. Saben muy mal y me perjudican.

Quisiera que papá atendiese a mamá más que nunca, para poder ir creciendo en su vientre sin sobresaltos ni trastornos.

Quisiera que se enteren lo mejor posible de lo que me está ocurriendo, cómo soy y cómo cuidarme.

Quisiera que mamá acudiera a las clases de preparación psicoprofiláctica, hiciera gimnasia y entrene su respiración para poder nacer sin anestesia que tanto nos daña a los dos.

Quisiera nacer de una manera relajada y pacífica a este mundo desconocido para mí.

Quisiera que papá estuviera con nosotros desde que mi nacimiento comience.

Piensen en mi felicidad y en el temor que me produce la perspectiva de nacer.

Quisiera nacer sin luces molestas, sin gritos, que ni me mojen ni me peguen, y que me coloquen inmediatamente en el pecho de mamá. Con mi succión me ocuparé de que al cuarto día tenga leche.

No me castiguen separándome de mamá. Su pecho, su temperatura, sus caricias y el tan conocido ritmo de su corazón, son los estímulos que más bienestar me producen.-

En estas condiciones prometo ser la mayor fuente de alegría y felicidad para ustedes.-

Vuestro futuro hijo

4. Recuerdos de la primera infancia

Muchos psicólogos, como Cuquita, piensan y escriben que *"en la primera infancia se esbozan los primeros rasgos de la personalidad"*.

Maite Melendo, gran estudiosa y difusora de Enneagrama, escribe que es desde los 3 años.

Yo pienso y tengo suficientemente comprobado, como lo he expuesto anteriormente, que ya traemos mucho de nuestra personalidad en nuestra **caja negra**. Pero también es importante lo que hemos ido recibiendo en nuestra primera infancia.-

Cuquita me aporta: *"En ocasiones puede haber ocurrido que los padres hayan cometido errores en el manejo psicológico con nosotros. Éstos nos pueden haber provocado inseguridades, subvaloraciones y temores, entre otros efectos nocivos"*.

A continuación el lector podrá contar con algunas pautas que le ayuden a dar importancia a estos recuerdos de la infancia, particularmente si son dolorosos.

COMPARACIÓN CON OTROS

Es frecuente que recordemos cómo nuestros padres, con el ánimo de que fuéramos el hijo sin defectos, nos comparaban con otros. Pero generalmente lo que más recordamos son aquellas comparaciones en que el otro ganaba y yo perdía.

¿Quién no recuerda que alguna vez le dijeran: *"No pareces de la familia con esa lentitud para todo"* o *"Mira tu primo. El siempre está limpito"* o *"¡Qué vergüenza me haces pasar con tu comportamiento! ¿No ves cómo los demás niños se portan bien y están quietecitos en casa ajena? Contigo no salgo más de visita"* o *"Aprende a estudiar. Mira a tu hermano"?...* o cosas parecidas.

Un día estando en casa de Alicia, una médico pediatra de 56 años, le dije:

-*"¡Qué linda estás!"*.

-*"No digas tonterías"* -me contestó rápidamente-.

-*"No son tonterías"*.

-*"No la vas a convencer* -intervino enseguida Luis, su marido- *yo nunca logro que me crea que la veo linda"*.

-*"Pero, Alicia,* -insistí- *¡Cuántas mujeres a tu edad*

quisieran tener un cuerpo como el tuyo en el que no le sobra ni le falta un gramo de peso!.

-"Es verdad. Y ¡no sabes el bien que me hace escuchar esto!"-me contestó Alicia-.

Ahí recordó y comentó cómo de niña y de adolescente siempre las tías le criticaban su cuerpo, su manera de caminar, que era desgarbada, y que no lucía elegante como las primas. Así Alicia siempre desvalorizó su cuerpo, lo que le trajo dificultades en su juventud para relacionarse con los varones.

FEO

Siempre supe que yo era feo. Recuerdo cómo en mi casa se comentaba como un dicho ingenioso mío que cuando mi madre me decía: "Hijo, ¡qué feo eres!", yo le contestaba rápidamente: "Pues lávame la cara".

Pero a mí lo que se me quedó era la primera parte, que era feo. Cuando de adulto alguna vez se lo he recordado a mi madre, ella me decía: "Eso lo diría jugando". Pero yo no lo viví así. Sabía que el juego tenía algo que correspondía con la realidad.

Además, de mi hermano mayor siempre se dijo que de chiquito era muy lindo, mientras que yo era "raquítico". Y esta diferencia estaba marcada: la primera fotografía de mi hermano cuando tenía pocos meses es la de un niño realmente muy bonito, y estaba en un cuadro en la pared de la sala de la casa, mientras que mi primera foto fue a los tres años: es una foto chiquita y estaba en una caja junto con las demás fotografías de la familia.

Todos conocemos ejemplos de personas que se acomplejan y se desvalorizan por el color de su piel (posiblemente aprendieron desde su infancia que su color valía menos) por su estatura, por su gordura, por no tener estudios, por ser campesino ("guajiro", le dicen en Cuba).

TORPE

"¡Qué torpe eres, hijo!". Es una expresión que, tal vez escuchaste con mucha regularidad en tu infancia. Puede ser otro de los errores cometidos con nosotros en nuestra crianza.

Cuquita me aclara en este punto:

-"Por lo general desarrollamos nuestra autoestima, o sea la imagen que nosotros tenemos de nosotros mismos, a partir de

las valoraciones que recibimos del medio, fundamentalmente de la familia.

Sobre este punto es iluminador el caso de Marta, una joven maestra, que recuerda cómo de chica en su casa siempre la culpaban de todo lo que se rompía. Le decían que todo lo que pasaba por sus manos se destruía, que era "una bola de humo". Por todo eso, aún hoy, luego de haber estudiado y tener una profesión dedicada a enseñar, encuentra muy difícil superar su torpeza, y se subvalora a la hora de enfrentar un problema".

MACHISMO

El ideal humano es la complementariedad de los sexos.

En el Paraíso Terrenal la Biblia nos describe que "el hombre y la mujer, estaban desnudos, pero no sentían vergüenza" (Gn. 2. 25). Era una armonía total. Pero el pecado rompió desde el principio esta armonía.

Desde ahí surge la competitividad entre los sexos, donde el que tiene más fuerza física pretende predominar sobre el que tiene menos. Derivado de lo cual surge el machismo.

Las actitudes machistas tanto de nuestro padre como de nuestra madre habrán repercutido sin duda en nuestros comportamientos, dejando incluso heridas que pueden haber marcado nuestra conducta, tanto si nos juzgamos inferiores como si nos creemos superiores.

Hay madres que no permiten que su hijo varón lave los platos, mientras se lo exigen insistentemente a la hija. Pero yo me pregunto: "Si lavar los platos es cosa de mujeres, ¿por qué hay tantos hombres que lavan platos en un restaurante?".

También hay padres que, mientras protegen la virginidad de su hijita, festejan los juegos sexuales del hijo varoncito "para que vaya aprendiendo" o "para que no me vaya a salir invertido".

ABUSO SEXUAL

Son muchos los casos de niñas y niños de 4 a 7 años que han sido manoseados sexualmente por parte de personas mayores, ya sean vecinos, amigos de la casa o familiares.

Con fecha 19 de Agosto del 2000 me escribe una joven de Matanzas (Cuba) y me lo entrega personalmente al final de la convivencia de jóvenes:

"¿El motivo de mi carta? Pedirle perdón, porque a pesar de que fue usted quien me hizo descubrir el por qué de mis cosas (quiero decir el por qué de mi forma de ser) no soy capaz de compartirlas con alguien que hace ya dos años me dio las llaves para entrar en mi ***cajita negra.*** *Realmente me siento egoísta.*

Tan sólo quiero que sepa que ha sido para mí muy doloroso el descubrir la misteriosa y triste información de mi ***cajita****. Tal vez en otra oportunidad pueda contarle, y así la amarga experiencia de una niña de 5 o 6 años pueda servirle para dar ejemplos y para que otros no se sientan solos como yo hasta ayer a las 3:00 p.m., cuando por primera vez conté mi silenciosa historia a alguien".*

Padre, gracias. Maite ¡Chao!.

Interpreté en la lectura que me estaba pidiendo ayuda para contarme lo que yo ya me imaginaba por las palabras escritas. Busqué unos minutos antes de terminar la convivencia para acercarme a ella y agradecerle su carta. También le manifesté que estaba dispuesto a escucharla de algo que ya me imaginaba.

-*"¿Qué se imagina?".*

-*"Alguien que te manoseó".*

-*"Sí. Fue un primo que entonces tenía 16 años, y que ahora está fuera del país. Pero no le guardo rencor".*

-*"Mejor así; que no le tengas rencor".*

Nos abrazamos y rezamos juntos antes de partir cada uno a su lugar llenos de alegría.

Existen también casos de violación, y en ocasiones las personas se me han quejado de que no fueron escuchadas por los mayores cuando contaron lo que les estaba pasando. Esto les afecta tanto que hasta a la hora del matrimonio puede traer dificultad en las relaciones sexuales.

Una señora de 36 años a partir de un retiro espiritual descubrió un hecho como éste en su vida. Después de 20 años de matrimonio se atrevió a pedir ayuda a su esposo. Pudo sanarse, y vivieron a partir de entonces su verdadera luna de miel.

ABANDONO

Sobre este tema del abandono Cuquita me dice que:

"El niño que es abandonado por alguno de sus padres

desarrolla por lo general una gran inseguridad y necesidad de afecto”.

Y en estos tiempos con tanto divorcio, y tantos padres lejos de sus hijos a veces por largo tiempo ¡cuántas heridas de abandono en nuestra sociedad!. En muchos casos los abuelos cumplen tareas muy importantes, pero no hay nadie que supla ni al padre ni a la madre.

La Dra. Mary Pool Ross afirma que a partir de los dos años y medio es todavía más influyente en el niño la presencia del padre que la de la madre. Varios matrimonios me lo han confirmado diciéndome que hasta esa edad más o menos, para sus bebés todo era *“mamá, mamá”* y después pasó a ser *“papá, papá”*.-

Roberto es ya todo un hombre de más de 40 años. En el largo tiempo que nos conocemos siempre me llamó la atención que cuando nos encontrábamos, él intentaba retenerme con un tema y otro, por más apurado que yo estuviera. Hasta que me puse a pensar en su historia, la que muchos conocemos, porque no es para nada secreta.

Roberto, el segundo de 5 hermanos, como se estila mucho en distintas partes de América Latina, fue dado de chico para que lo criaran la abuela y las tías solteras. Les serviría de compañía, y ellas no permitirían que le faltara nada. Pero a esa edad de los 3 a los 9 años le faltaron los padres y los hermanos, aunque vivieran a 30 Kms., y lo visitaran seguido. Esta herida de abandono no sanada todavía le lleva a veces a tener un trato muy duro hasta con su madre.

DESAPROBACIÓN

Cuquita, como buena conocedora de la cultura cubana, aporta:

“En muchos casos, tal vez, nuestros padres olvidaron el sabio consejo de Martí: "Se ha de tener fe en lo mejor del hombre y desconfiar de lo peor de él. Hay que dar ocasión a lo mejor para que se revele y prevalezca sobre lo peor".

Todos tenemos recuerdos de cómo nos desaprobaban todo (o casi todo) lo que hacíamos. Y recordamos más las desaprobaciones que las alabanzas.

Una joven refiere cómo su madre siempre encontraba

mal o con deficiencias todo cuanto ella hacía, desde que ella era muy pequeña, aunque se esforzara por hacerlo bien. Y no debemos olvidar la influencia que ha tenido en nuestra vida, en nuestro crecimiento personal la valoración que los demás tenían de nosotros".

VERGÜENZA DE LOS PADRES

Una joven recuerda como de chica ella y su hermano menor, mandados por su madre, tenían que ir muchas veces a buscar a su padre al bar y traerlo borracho hasta la casa. El recorrido se le hacía muy largo, y le parecía que toda la gente del pueblo los estaba mirando.

"¡Qué vergüenza pasaba al sujetarlo para que no se cayera!. Aunque nadie me dijo nada nunca, ni me hicieron ningún comentario sobre ese tema, ni de chica ni de grande. Pero la vergüenza está todavía. Y hasta evito en lo posible pasar por esas calles".

Otra recuerda que su madre traía hombres a la casa, cuando ella era muy chiquita:

-*"Yo me hacía la dormida. Cerraba los ojos y me tapaba bien los oídos como para no ver ni oír nada por la vergüenza que me daba"*.

¿Tienes tú, lector, algunos recuerdos de la conducta de tus padres, o de lo que se decía de alguno de ellos entre familiares y conocidos, que te avergüenzan todavía?. No los intelectualices, pensando que ya los tienes aceptados o superados. Mira más bien si todavía están influyendo de alguna manera en tu actuar.

Recuerdo de un sacerdote que decía tener superado los recuerdos de infancia del alcoholismo de su padre, pero le fue fácil encontrar excusas para no estar presente cuando él murió. Ni fue al entierro.

PADRES POCO AFECTUOSOS

Otro aporte del saber y de la experiencia de Cuquita me lo manifiesta cuando me dice:

"Existen muchas formas de dar afecto. Pero generalmente los niños pequeños relacionan éste con las expresiones físicas: los besos, las caricias, las palabras dulces. En este sentido muchos de nuestros padres nos privaron del

mismo.

Lola, una madre de 35 años refiere que su hija es una niña sufrida. Ella no es muy afectuosa como madre, pues no lo aprendió de chica. Rara vez sus padres la besaban: solamente cuando se iba a la escuela y regresaba a los 11 días. Nunca le demostraron cariño. Y ahora ella no quiere que su hija pase por lo mismo. Pero ella no sabe qué hacer, ya que al no recibir cariño en su infancia no sabe ahora cómo darlo".

Yo nunca he dudado del amor y predilección de mi madre por mí, ya que yo era el ejemplo para los otros dos hermanos varones. Pero también me he preguntado con frecuencia si mi búsqueda del afecto de las mujeres de cualquier edad no se deberá a los pocos besos y caricias que recibí de mi madre en mi niñez. Yo sé que ese era el estilo de educar a los hijos en aquella época. Y así crecí también yo.

Pero en América Latina y el Caribe he aprendido a ser más expresivo y a permitirme buscar el afecto de la gente, aunque no logre todo el equilibrio deseable. Por eso es que siempre recuerdo a los muchachos que en un campamento se me quejaron de que era más afectuoso y cercano con las chicas que con ellos. Tenían razón.

Un amigo y confidente argentino se me ha quejado también cuando ve que soy más expresivo con su esposa que con él, reclamándome más demostraciones de afecto y llegándome a decir:

-*"No te olvides que yo también tengo hormonas femeninas, aunque sea muy hombre".*

PADRES DEMASIADO AFECTUOSOS

Un padre me comenta en plena calle que ya está en el límite de sus fuerzas por los trabajos que les están dando a su esposa y a él sus hijas mellizas en los 8 meses de vida que ya tienen.

-*"No, no, es mucho el trabajo que dan; porque cuando no llora una es la otra. Y no quiero ni pensar cuando es la hora de dormirlas. Es cierto que todos nos aconsejan que las dejemos llorar, que cuando necesiten dormir ya se dormirán. Yo lo hago algunas veces con una de ellas y los resultados son buenos. Pero mi esposa no quiere por nada del mundo dejarlas llorar ni un*

segundo sin que las estemos alzando en brazos porque piensa y dice que, si hace esto, le pueden reprochar en el futuro que ella no les dio cariño".

No se da cuenta esa madre de que, queriendo evitar un imaginable reproche en el futuro, está fomentando en sus hijas una peligrosa dependencia y está presionando a su esposo a que haga lo mismo. Pero este hombre, que conoce sobre el tema de la **caja negra**, ha concluido que esa actitud de su esposa tiene que ver con todo el cariño que su suegra le negó ya antes de nacer.

DEPENDENCIA

¡Cuantos adultos en Cuba, y especialmente entre los varones, no cortaron todavía su cordón umbilical!.

En las reuniones de matrimonios en Cienfuegos con frecuencia le hacemos bromas a Richard sobre la dependencia mutua de él hacia su madre y de su madre hacia él. Viky, su esposa, aporta frecuentemente más detalles, porque es posiblemente la más afectada por esta dependencia, que la hace verse relegada a un segundo lugar en la vida de Richard. Al comenzar una reunión en la que me presentaron a los padres de Richard, me atreví a decirle en tono jocoso a la madre:

-"*¡Así que Richard todavía no cortó el cordón umbilical!"*.

Y quedé muy sorprendido cuando ella, poniendo mucho énfasis en sus palabras y con voz fuerte, me contestó:

-"*¡Ojalá no lo hubiera cortado!"*.

Nos reímos todos los que estábamos en la escena. Pero sabemos cuánto dolor hay detrás de estas palabras y de las actitudes que frecuentemente las acompañan.

Y yo me pregunto ¿No será que algunas madres vuelcan en sus hijos, especialmente en los varones, un cariño desmedido para compensar el cariño que no dan o no reciben de su esposo?.

Otro caso significativo fue el que compartió una señora joven en una reunión de matrimonios en la ciudad de Santa Clara al hablar de este tema por segunda vez en el grupo.

-"*El otro día le vi a mi hijo mayor escribiendo con un lápiz que no era el suyo. Y cuando le pregunté por qué, él me respondió que se lo había prestado un compañero, porque al suyo se le había roto la punta. Ahí me di cuenta de que con 11 años mi*

hijo todavía no sabe sacarle punta al lápiz, porque siempre se lo hago yo. Pero después pensé que tampoco se saca los zapatos cuando llega a casa, si no se los saco yo. Y lo que es más llamativo todavía, no se baña, si no le baño yo.

Ahí me di cuenta también de que le estoy haciendo mucho mal con tanta sobreprotección. Si sigo así, no va a saber salir adelante en la vida por sí mismo".

Mientras todos los del grupo no podíamos evitar nuestra sorpresa y nuestros comentarios más o menos jocosos, la señora no podía contener sus lágrimas, mezcladas con risas nerviosas. Y repetía una y otra vez:

-*"Es así; es así, aunque les parezca mentira. ¡Qué vergüenza!"*.

A su lado el marido la consolaba, comprendiendo el esfuerzo que ella estaba haciendo para compartir todo esto, y para intentar un cambio en la relación madre e hijo.

CASTIGOS INJUSTOS

Cuquita sigue aportándome pensamientos importantes como éste:

"En la educación de los hijos es muy importante el uso de estímulos y castigos, pero estos últimos deben ser lo más justos posibles para que realmente tengan un efecto beneficioso. Cuando se exagera el castigo y se llega a la injusticia, esto deja heridas que quedan fuertemente grabadas en la ***caja negra.***

De ahí que muchas veces encontremos que de padres golpeadores surjan hijos golpeadores; y la cadena se repite sucesivamente".

Yo no recuerdo ningún golpe ni castigo de parte de mi padre. Una mirada o una voz fuerte era suficientes para mí. Y los castigos de mi madre siempre eran medidos. Sólo una vez intentó darme con una alpargata, pero no lo logró porque me escapé de su alcance.

Cuquita también aporta sus recuerdos de castigos en la infancia:

-*"Yo de chica me orinaba en la cama por las noches. Un día, a mis 8 años, mi madre me dijo que eso tenía que acabarse, y que la próxima vez que me ocurriera iba a recibir una paliza. Esa noche yo no dormí pensando en que me pudiera orinar. Pero al*

amanecer me venció el sueño y cuando me desperté ya me había orinado. Hice todo lo posible por ver si lo podía secar, ya sea levantando la sábana, ya sea con el calor de mi cuerpo. Fue imposible. Ese día me levanté sin que me llamaran y dejé arreglada mi cama para ir a la escuela. Pero al regreso, mi madre, que había descubierto mi pretendido engaño, me dio una paliza, como nunca yo había recibido, ni recibí después. Lo importante para mí fue que a partir de ese día nunca más me he orinado en la cama. Tal vez el éxito me hizo olvidar lo duro del castigo".

Y tus recuerdos de los castigos en tu infancia ¿cómo son? ¿te siguen pareciendo injustos? ¿tus hermanos eran mejor tratados?.

FALTA DE MODELO MASCULINO O FEMENINO

Conversamos mucho con Cuquita este tema y llegamos a conclusiones como estas:

La imitación es un mecanismo muy fuerte en los niños. En la infancia (y muchas veces en el resto de la vida también) se aprende mirando cómo hacen otros que saben, o que pensamos que saben.

La falta de un buen modelo masculino o femenino puede afectar el desarrollo equilibrado de la personalidad. Cuando hay una madre o un padre muy dependiente y sumiso, en el hijo existe generalmente rechazo por ese modelo de varón o de mujer. Por el contrario cuando uno de los dos es muy autoritario, que determina y controla todo en la casa, también puede resultar un modelo que provoca rechazo y, por lo tanto, no sirve como modelo de imitación.

Lo mismo puede ocurrir cuando uno de los padres es alcohólico o tiene alguna otra enfermedad psíquica. En la búsqueda de modelo de imitación, si a un varón no le agrada ser un hombre como su padre, corre el riesgo de tomar como modelo e imitar a la madre, que es lo más cercano y confiable que tiene. Y esta imitación la puede manifestar en modales, actitudes, gestos, expresiones, gustos, sin que por eso tenga que ser homosexual (aunque otros en la adolescencia busquen llevarlo por ese camino).

También las niñas pueden rechazar el modelo de mujer en

su madre y solidarizarse con el padre, con secuelas importantes para su equilibrio personal, aunque sean menos censuradas socialmente.

Fácil resulta deducir la importancia en nuestra educación de la complementariedad de nuestros padres, aunque tuvieran sus fallas. Hoy no los pretendemos perfectos, porque tampoco nosotros somos perfectos, pero especialmente en nuestra infancia sí los necesitamos unidos.

SEGUNDA PARTE

LA SANACIÓN INTERIOR

Hay quienes piensan que esas cosas tan profundas de nuestra **caja negra** y que nos han marcado tan fuertemente, no pueden tener ni solución ni mejoría. Como la joven de 27 años que se eriza cuando ve una gallina.

Ella sabe que eso se debe a que a sus 4 años una gallina clueca la persiguió por un pasillo, de donde no pudo escapar. Todavía hoy, a pesar de vivir en un pueblo de campo y ser hija de campesinos, piensa que eso es algo con lo que tiene que vivir toda su vida. Yo, que visito mucho su casa, no logro todavía convencerla de que, si sigue unos pasos, que en su caso serán sencillos, podrá superar ese pequeño, pero molesto trauma.

1. Primer paso: Aceptar la propia historia como historia de salvación

EXPLICACIÓN Y SOLUCIÓN PSICOLÓGICA

En mis conversaciones tanto con Cuquita como con otros psicólogos, coincidimos en que: Desde la psicología se considera que es necesaria la aceptación de las cosas que han pasado en nuestra vida por difíciles que sean, para experimentar alguna mejoría.

Este es el primer paso: Sin esta aceptación no podemos crecer, nos perjudicamos grandemente a nosotros mismos y a los demás, especialmente a aquellos con los que convivimos. Si no aceptas tus raíces y tu historia, por dolorosas que hayan sido, no te estás aceptando a ti mismo.

Y más todavía: sin esas raíces y sin esa historia tuya (al menos en la parte que más te afecta) tal vez tú no existirías.

Para dar este primer paso es muy importante que llegues a una verdadera aceptación de ti mismo, que puedas llegar a afirmar con convencimiento *"yo acepto mi familia, las cosas que me ha tocado vivir, que por eso soy yo y no otro"*.

Cuanto más profunda sea tu aceptación, mejor darás este primer paso. Porque hay quien acepta las cosas de una manera superficial. Y es necesario entender que esto es un proceso dinámico, de crecimiento de la persona en el que siempre se puede pasar a un nivel más profundo de aceptación.

Una psicó1oga me decía que, aconsejando a una de sus pacientes le explicó:

-*"Recuerda que había una vez un hombre que no tenía zapatos; y miró hacia atrás y vio a uno que no tenía pies"*.

Y la paciente le respondió:

-*"Sí; pero es que yo no quiero mirar atrás. Yo quiero mirar adelante"*.

Y no faltan con alguna frecuencia personas que, para no sufrir ni dar lástima a otros, intentan borrar el pasado doloroso; como si por no querer pensar en él, dejara de influir en sus reacciones espontáneas, en sus expresiones y en sus comportamientos actuales. Con esto no quiero decir que sea equilibrado vivir constantemente buscando en el pasado justificaciones a nuestros errores, o excusas para no poner

remedio ni avanzar en la vida.

Me pareció interesante, en este punto el aporte de Cuquita:

-*"Al comienzo de mi carrera de psicología, mi profesora de Psicología General dictó un poema de Pablo Neruda que, según ella, nos resultaría muy útil para aconsejar a las personas, ya que es muy terapéutico. Yo lo copié entonces con mucho interés, y, al pasar de los años, pienso que tiene vigencia en este tema como un buen intento de ayuda para la aceptación de la propia historia".*

Yo pienso que este poema tiene muchas expresiones que pueden servir a todos para la propia aceptación; pero especialmente a las personas que no han encontrado todavía el sentido trascendente, que la fe en Dios da a la vida.

El poema se titula: **"Tú eres el resultado de ti mismo"**

Tú eres el resultado de ti mismo, no culpes a nadie.

Nunca te quejes de nadie ni de nada, porque fundamentalmente tú has hecho tu vid.

Acepta la responsabilidad de edificarte y el valor de acusarte en el fracaso, para volver a empezar corrigiéndote.

El triunfo del verdadero hombre, surge de las cenizas del error.

Nunca te quejes de tu pobreza, de tu soledad o de tu suerte.

Enfréntate con valor y acepta lo que, de una u otra manera es el resultado de tus actos y la prueba que has de ganar.

No te amargues con tus propios fracasos ni se los cargues a otros.

Aceptarás ahora, o siempre seguirás justificándote como un niño.

Recuerda que cualquier momento es bueno para empezar, y que ninguno es terrible para claudicar.

Deja ya de engañarte; eres la causa de ti mismo, de tu necesidad, de tu dolor, de tu pobreza, de tu fracaso.

Si tú has sido ignorante e irresponsable, tú, únicamente tú; nadie puede haber sido por ti.

No olvides que la causa de tu presente es tu pasado, como la causa de tu futuro es tu presente.

Aprende de los fuertes, de los audaces, imita a los valientes,

a los enérgicos, a los luchadores, a quienes no aceptan situaciones, a quienes vencieron pese a todo.

Piensa menos en tus problemas y más en tu trabajo; y tus problemas sin alimento morirán.

Aprende a nacer desde el dolor y a ser más grande que el más grande de los obstáculos.

Mírate en el espejo de ti mismo. Comienza a ser sincero contigo mismo, reconociéndote por tu valor y voluntad y tu debilidad para justificar.

Recuerda que dentro de ti hay una fuerza que todo puede hacerlo.

Reconociéndote a ti mismo serás libre y fuerte, y dejarás de ser el títere de las circunstancias.

Porque tú mismo eres tu destino, y nadie puede sustituirte en la construcción de tu propio destino.

Levántate y mírate por las mañanas, y respira la luz del amanecer. Tú eres parte de tu vida.

Ahora despierta, camina, lucha, decídete y triunfarás en la vida.

Pero nunca pienses en la suerte, porque la suerte es el pretexto de los fracasados.

ESO NO ALCANZA

Reafirmando todo lo dicho anteriormente sobre la aceptación de la propia historia, quiero decirte ahora que, para una sanación profunda, eso es necesario, pero no alcanza. Me he encontrado con personas que están siendo ayudadas psicológicamente y que agradecen consejos como:

"Debes aceptar lo que pasó en tu vida. Te podrían haber pasado cosas peores. A otros les pasaron cosas peores".

A lo que generalmente responden:

"Sí; pero no es fácil. Tú lo dices porque no estás en mi pellejo".

Yo les comprendo, porque la aceptación de la propia historia, cuando es muy dolorosa, necesita un **bálsamo**, que suavice las cosas y una **lente** que ayude a verlas de otra manera y con otras perspectivas. El bálsamo es el Amor y la lente es la Fe.

Aquí es necesario incursionar en la dimensión trascendental del ser humano, y no prescindir de ella.

Si pretendes una sanación de lo más doloroso de tu **caja negra**, no debes prescindir de las fuerzas que vienen del amor, de la fe y de la espiritualidad. Así como en el cuerpo humano cuando se pierde un sentido, desarrollamos los demás, así también en la persona cuando se deteriora la parte psíquica es necesario fortalecer lo más posible las otras, como la física, la artística, la intelectual y la espiritual. Porque como la persona es una sola, el deterioro o el desarrollo de cada una influye en las otras.

Para aliviar el dolor de tu **caja negra** cuando estás mal, podrás escuchar múltiples consejos:

"No pienses tanto en eso; porque cuanto más vueltas le das peor te pones".

"Haz deporte o algún tipo de gimnasia, que te revitalicen".

"Distráete saliendo un poco de tu rutina, o viajando. Hay muchas cosas lindas por conocer".

"Lee algún libro bueno, escucha buena música. Así te distraerás un poco".

"Pinta, escribe, canta en algún coro, haz teatro, o ejercita tus habilidades manuales. Te sentirás mejor".

"Participa en grupos de ayuda a los necesitados. Verás cuántos están peor que tú y cómo te lo agradecen".

Todos estos consejos y otros parecidos dados con mucho amor pueden ser muy positivos, y ayudar por algún tiempo o en alguna circunstancia concreta a las personas. Por eso no son despreciables, ni mucho menos.

Pero mi propuesta para una sanación va más allá: tu historia, con su **caja negra** y todo lo demás que has vivido hasta ahora, forma parte de una hermosa **historia de salvación.**

HISTORIA DE SALVACIÓN

Cuando uno tiene un accidente y se salva milagrosamente es común escucharle:

"Ese día nací de nuevo. Ahí estuvo la mano de Dios claramente. Y no pasó nada más, porque Dios es grande".

Los creyentes sabemos que Dios nos salva, libera y cuida todos los días y en cada momento. Pero uno tiene una experiencia más clara de que Dios lo salva cuando ha pasado con éxito por una situación difícil o imposible de superar para las fuerzas

humanas.

¿No será que Dios ha permitido esto en tu vida para que experimentes con más claridad y seguridad que su salvación está pasando por tu historia?.

Así experimentarás la salvación de Dios en carne propia. Tal vez en este momento sea bueno para ti que hagas un alto en la lectura de estas páginas e intentes un recuento de todos los momentos de tu vida en que experimentaste muy de cerca esa especial salvación de Dios. Recuérdalos lo más detalladamente que puedas. Acepta los sentimientos que estos recuerdos te producen. También son parte de esa tu historia de salvación.-

En el principio de la Humanidad, según la Biblia, el hombre fue creado por Dios en un estado de inocencia y felicidad envidiable. Pero el hombre rechazó ese plan de felicidad que Dios tenía para é1. Dios no se dio por vencido e inventó para el hombre otro plan más maravilloso todavía: la Redención de la humanidad.

En este segundo plan Dios se comprometió tan profundamente con el hombre que hasta envió a su propio Hijo para salvar a la humanidad. Y éste llegó hasta la muerte en la cruz por nuestra salvación. Entonces tú también tienes la posibilidad de experimentar en tu vida la salvación de Dios.

¿POR QUÉ SUCEDEN ESTAS COSAS?

Cuquita me comenta con tristeza su impotencia ante el caso de un hombre de 25 años enfermo de cáncer, que recién había terminado su carrera de ingeniería; casado y que aún no tenía hijos. El se preguntaba constantemente:

-"*¿Por qué me ocurre esto a mí, si yo no tomo, no fumo, no tengo ningún vicio?*.

Y cuando alguien le decía que tuviera fe en Dios, él se agitaba y decía:

-"*Dios no puede ser tan bueno cuando ha permitido que yo me enferme de esta forma"*.

Y es que existe en todo ser humano una tendencia natural a preguntarse cuando se enfrenta a las adversidades: "¿Por qué tiene que pasarme esto a mí?" "¿Qué mal habré cometido yo para tener este castigo?".

En definitiva es el problema del mal en el mundo, que

tantos interrogantes plantea y que tanto ha dado y da que pensar y escribir a los humanos.

A mí, cuando me ha tocado pasar por alguna de estas situaciones difíciles, ya sea en lo personal y familiar o en la acción con los demás, no me han servido de nada esas preguntas a Dios, que sí me surgen espontáneamente muchas veces.

Más me ayuda pensar en lo que le dijo al Papa Juan Pablo II en Buenos Aires aquel joven desde su silla de ruedas:

-*"Santo Padre, mi vida cambió cuando dejé de preguntarle a Dios* ***¿por qué?*** *y comencé a preguntarle* ***¿para qué?****"*.

Y es que con ese "para qué" estamos abriendo la puerta para que entre en nosotros la salvación de Cristo. Por eso San Pablo pudo llegar a escribir a los cristianos de la comunidad de Colosas:

"Ahora me alegro de poder sufrir por ustedes, y completo en mi carne lo que falta a los padecimientos de Cristo, para bien de su cuerpo, que es la Iglesia" (Col. 1. 24).

SOY UN ELEGIDO PARA LA VIDA

Toda historia humana comenzó así: el papá depositó en la mamá millones de espermatozoides, que emprendieron una carrera por: vagina, útero y trompas, como si un nadador tuviera que nadar en un río 15 Kms. contra la corriente.

¡Qué sabiduría y poder puso Dios en las leyes de la naturaleza, como para que sólo puedan llegar los más fuertes!.

El primer espermatozoide que llegó y tocó el óvulo de la mamá fue recibido como un triunfador. El óvulo en una actitud muy femenina, se abrió, lo recibió, se cerró y comenzó la vida.

Si, en vez de ese espermatozoide de tu papá que fecundó el óvulo de tu mamá, hubiera sido el otro que llegó un ratito después, se habría formado otra persona en lugar tuyo, tal vez con otro sexo, pero seguramente con otra historia distinta. (Tomado de "El Río de la Vida" -Don Bosco - Madrid).

No me canso de pensar, admirar y agradecer a Dios el hecho que yo haya sido elegido para vivir entre millones de seres posibles. ¡Cómo no voy a aceptar mi historia, por más limitaciones que yo traiga en mi **caja negra**!.

En su libro "Vivir de Verdad" Maite Melendo comparte:

"Me bautizaron el 23 de marzo de 1946 a los pocos días de venir a este mundo. Por tanto, en este año de 1996 celebro mis 50 años de vida... y de vida cristiana...

Me gustaría saber el día en que fui concebida, porque fue en ese mismo instante –no cuando mis ojos asomaron a la luz- cuando comenzó mi vida: mi vida eterna, de la que los primeros cincuenta años no serán más que una mínima parte...

Celebro y festejo mi vida... ¿Cómo no voy a celebrar ese instante creador, eterno e infinito, esa vida que comenzó nueve meses antes de mediados de marzo de 1946, en el silencio y la oscuridad del seno de mi madre?. En ese instante, Dios estaba pendiente de crearme. El personalmente "me formó en el seno materno". (Isaías 44. 24; 49. 5).

Si celebramos la concepción de Jesús el 25 de marzo y la concepción inmaculada de María, su madre, el 8 de diciembre ¿Porqué no celebrar también la concepción de cada uno de nosotros, aunque no sepamos la fecha con total exactitud?.

ES MÁS LO POSITIVO QUE LO NEGATIVO

En este punto permíteme, lector, comenzar con esta pregunta:

"¿Eres objetivo cuando piensas en lo positivo y en lo negativo que hay en ti?.

Si miras tu vida con imparcialidad, has de encontrar más cosas positivas que negativas. Y sin embargo a veces "el árbol nos impide ver el bosque"; el sufrimiento presente de tu **caja negra** te puede impedir ver con claridad todo lo positivo que has recibido, has desarrollado o tienes en tu vida.

Si eres criatura querida por Dios, no serás tan despreciable, ni Él habrá sido "tacaño" contigo. Y es justo que lo reconozcas. Una falsa humildad te puede llevar a pensar que no eres, ni tienes, ni vales nada.

Estoy seguro de que para mucha gente que te quiere tú vales mucho, aunque no eres perfecto ni lo haces todo bien. Hay personas que han hecho mucho bien a la humanidad, aunque hayan sufrido mucho, y aunque hayan pasado por grandes pruebas. Su vida sigue siendo importante, como la de Bethoven quien, a pesar de quedarse sordo por los azotes de su padre en la infancia, legó un gran patrimonio cultural a la humanidad

presente hasta nuestros días.

QUIEN NO ACEPTA SU HISTORIA RETROCEDE

Hay personas que en la vida no crecen, siempre están en lo mismo. Parecería que las experiencias que les toca vivir no les dan más sabiduría. Yo estoy convencido que es porque no se conocen ni aceptan como son, y culpan a los demás de las cosas desagradables que les pasan. Sobre esto me parece muy clara la siguiente parábola, titulada:

"Autobiografía en cinco capítulos"

Capítulo 1: *Voy caminando por la calle.*
Hay un hoyo profundo en la calle. Caigo en é1.
Mi Dios del cielo, estoy perdido. No fue por mi culpa que caí.
Quién sabe cuánto tiempo pasará antes que alguien pueda rescatarme.

Capítulo 2: *Voy caminando por la calle.*
Sé que ahí, al frente hay un hoyo profundo, pero no logro evitarlo.
Caigo en é1 nuevamente.
No fue por mi culpa que caí, sino por una especie de hábito que me hace caer.
Va a pasar mucho tiempo antes que alguien me ayude a salir de aquí.

Capítulo 3: *Voy caminando por la calle.*
Sé que ahí al frente hay un hoyo profundo.
Caigo en él una vez más.
Fue por mi culpa.
Salgo inmediatamente.

Capítulo 4: *Voy caminando por la calle.*
Sé que ahí, al frente hay un hoyo profundo.
Lo evito.

Capítulo 5: ***Tomo otro camino***.

(de: Stewart, J. Joiness, V., L'analisi transazionale)

ACEPTAR MI HISTORIA YA ES SANADOR

Coincido plenamente con el aporte de Cuquita en este punto cuando me dice que:

-*"La aceptación de la propia historia tendrá posiblemente diferentes grados de dificultad para cada persona; pero el hecho de llegar a ella ya es sanador, pues permitirá ver las cosas más claras, eliminar síntomas depresivos y ansiosos, y encontrar finalmente la paz que buscamos, sanando de esta forma las heridas que ha dejado el pasado en nosotros"*.

EJEMPLOS

Por mi parte son muchos los casos de personas que han comenzado a experimentar una sensible mejoría y hasta se han sanado a partir de que aceptaron su propia historia.

Una adolescente adoptada manifestó su rechazo a la aceptación de su historia diciéndome:

-*"Yo siempre pensé que soy fruto de una calentura"*.

Ante semejante afirmación dicha con todo convencimiento yo me quedé sin palabras para contestarle. Cuando me repuse del golpe que me causó su expresión, pude decirle:

-*"¿Sabes una cosa?. En este momento yo le estoy dando gracias a Dios por aquella pasión de los jóvenes irresponsables que te dieron la vida. Porque sin esa pasión, o como tú lo quieras llamar, tú no existirías, yo no te podría conocer y, sobre todo tus padres no te tendrían, con todo lo importante que eres para ellos.*

Además tienes un proyecto por delante para realizar en esta vida; lo que puede llegar a ser muy importante también para otras personas. Y no olvides que tienes la esperanza de una eternidad feliz viendo a Dios cara a cara. En fin, que, el error de tus padres biológicos fue mínimo al lado de la maravilla que Dios hizo al darte la vida por medio de ellos".

Después de insistirle una y otra vez en estos pensamientos pudimos rezar juntos por su madre biológica, aunque le costó mucho, pues primero me repitió varias veces:

-*"No es mi madre. Es la que me tuvo"*.

Y cada vez que me lo decía, yo pacientemente le respondía:

-*"Sí, es tu madre biológica. Y vamos a rezar por ella esté*

donde esté, porque fue necesaria para que tú vinieras a este mundo y porque parte de lo que tú eres se lo debes a ella".

Cuando finalmente pudimos hacer una oración espontánea por la madre, ella comenzó a serenarse y a experimentar alguna mejoría.

Pipina sanó de su soriasis cuando descubrió y aceptó que la causa principal de esa enfermedad psicosomática era el rechazo hacia sus manos por lo que su madre le decía cada vez que se le caía algo cuando todavía era muy niña:

-"*¡Esas manos de porquería que tú tienes!"*.

Por eso siempre despreció sus manos. Y más cuando le apareció la soriasis. No quería saludar con la mano a nadie, aunque es una mujer afectuosa y expresiva. Hizo varios tratamientos para su soriasis, pero todos sin éxito.-

Después de participar por tercera vez de un retiro sobre la **caja negra** en el que una señora compartió cómo siempre sintió vergüenza de sus manos, ahí Pipina se acordó de lo que su madre le decía: "esas manos de porquería". Y a los tres días se me presentó mostrándome sus manos y diciéndome:

-"*Mire mis manos. ¡Se me fue la soriasis!*.

-"*¡No me digas! ¿Qué pasó?"* -Yo estaba casi tan sorprendido como ella-.

-"*Para mí se debe a que en el retiro del domingo pasado, con el compartir de aquella mujer, descubrí la causa de mi soriasis en lo que mi madre me decía: "¡Esas manos de porquería que tú tienes!". Al otro día amanecí sana"*.

A VECES LLEVA LARGO TIEMPO ACEPTARSE

Con Cuquita coincidimos en que:

"En la medida en que las heridas sean más o menos profundas y la persona se abra y coopere con este enfoque, será más o menos rápida la aceptación de la propia historia. Pero frecuentemente lleva largo tiempo aceptarse".

Hay personas muy amigas y con las que compartimos mucho de lo que pasa en nuestras vidas y nuestra espiritualidad, pero en las que no he logrado todavía que den el paso de aceptar partes dolorosas de su historia, que están influyendo muy negativamente en el presente.

Queriendo ayudar a un sacerdote muy conocido por mí, lo

invité un día a conversar mientras paseábamos por la playa.

Traté de elegir las palabras para que no le fueran muy duras cuando le hablé de que me imaginaba lo que podría estar sufriendo con todo lo doloroso que le tocó vivir en su infancia.

Hice una pausa esperando su reacción. Ésta se demoró un poco, pero llegó como si se despertara de un sueño preguntando:

-*"¿De qué me querías hablar?"*.

Evidentemente no quería ni escuchar ese tema. Menos todavía aceptar su historia. Hablamos de otras cosas, nos dimos un baño y tomamos, junto con los demás del grupo, unos refrescos.-

DESCUBRIMIENTOS PROGRESIVOS

Un buen día yo me pregunté: ¿Por qué seré tan distinto de muchos de mis compañeros de comunidad en cuanto al amor y preocupación por la casa donde vivimos?.

Ahí me di cuenta de que eso me venía pasando en todas las casas de la congregación donde he vivido. No soy exigente en cuanto a comodidades, pero tampoco veo la casa como algo querible, sino en la medida en que me presta servicio como punto de lanzamiento para la acción.

En definitiva me di cuenta que la consideraba más como un hotel que como un hogar. Esto me alarmó; y quise descubrir la causa.

Enseguida me vino al pensamiento el recuerdo de cuando estábamos construyendo nuestra primera casa para la familia. Mi madre tenía mucha ilusión. Y un hermano suyo se ofreció para hacerla. Los tres hermanos varones le ayudábamos al tío. En las tardes, cuando mi padre regresaba del trabajo, se acercaba a la obra, que iba con buen ritmo, y nos distraía con su conversación, pero nunca arrimó un ladrillo. Tanto esto era así que un día se le escapó un comentario a mí tío, que era muy trabajador y de pocas palabras:

-*"¡Qué poco amor por su casa!"*.

Y yo me sigo preguntando: ¿no será que esta falta de amor en mi por la casa la puedo haber heredado de mi padre y llevarla en mi **caja negra**?. Yo mismo me respondo que es muy posible que así sea. Pero ahora ya sé que esto lo puedo cambiar o mejorar.

Habana, Cuba 5 de julio de 2003. Me ha dado mucha alegría el poder descubrir una de las cosas de mi caja negra: Viví en cinco casas durante mi niñez. A los siete me establecí en la última. Luego estuve en tres guarderías; luego en la primaria, estuve en dos escuelitas, en la secundaria en cuatro. Me gradué y entré a la vida religiosa en una congregación misionera donde viví en ocho comunidades, en cuatro países durante diez años. Conclusión: en estos últimos años me he dado cuenta que tengo una inclinación que no puedo controlar y que me hace llorar cada vez que lo pienso: es el hecho de sentirme casi inhumana, como si yo no quisiera nunca a nadie; porque siempre estoy dispuesta a dejar a las personas y lugares donde he vivido y vivo, y todo con una tranquilidad como si no me costaran las separaciones.

He descubierto que en mi vida no he tenido tiempo de hacer amistades sería, porque cuando parecía que ya las iba a tener, el señor me llamaba a través de mis mayores a irme lejos, Al parecer esto ha creado en mi una especie de defensa contra las separaciones, defensa que ha ido creciendo con los años, que es el no compenetrarme con nadie, ni apegarme a nada (parece desprendimiento, pero, como usted. sabe, no lo es: ES MI CAJA NEGRA).

Dios ha sido tan grande en misericordia conmigo que me ha traído al Carmelo, a establecerme entre hermanas para toda la vida; donde voy encontrando amigas que ahora solo la muerte me puede arrancar; donde las defensas contra las separaciones se van derrumbando ellas solitas. Ahora se que SI AMO y que mi inclinación VIENE POR MI HISTORIA. Esta inclinación no se me ha quitado, ya que sé aun hoy, que si Dios me llama a otra cosa (que lo dudo mucho como Carmelita Descalza que soy) me iría tranquila. No se si con el tiempo y el amor que vaya adquiriendo mas grande a El me hagan ser menos desprendida con los que El quiere que ame y viva.

Con mucho cariño y oración su hermana en Cristo

Siempre se pueden seguir descubriendo viejas heridas que sanar en nuestra **caja negra**.

Conversando hace años con un matrimonio amigo, una vez la esposa me dijo:

-*"No me gusta cómo miras a las mujeres"*.

Esto dio pie a un interesante y ameno diálogo entre los tres. El esposo me defendía o trataba de restarle importancia. Yo me justificaba tímidamente. Pero ella se mantenía firme en su apreciación e intuición femenina.

Después de varios años, ese diálogo hoy me ayuda a buscar en mí por qué a veces soy tan curioso con respecto al cuerpo de la mujer. Es una tarea que estoy trabajando ahora.

Sé que progresivamente iré encontrando otras heridas que necesitan ser sanadas en mí. Así iré avanzando en la vida.

¿QUÉ HAGO, SI NO RECUERDO?

Cuquita me recuerda que:

*"Uno de los mecanismos de defensa más usados por las personas es el **olvido**. Muchos hechos negativos y emociones desagradables son condenados al olvido, en forma involuntaria muchas veces"*.

Por eso, lector, si, al intentar la búsqueda de elementos que te ayuden a descifrar tu **caja negra**, no recuerdas nada significativo, no dudes en buscar ayuda en tu familia, en personas que conozcan tu infancia, o pidiéndole a Dios que te ilumine las zonas oscuras de tu vida.

BAÑO DE LUZ

Para llegar a conocer profundamente con la ayuda de Dios esas zonas oscuras de tu vida, algunos, como Darío Betancourt, recomiendan el baño de luz, que, según este autor no es otra cosa que, *"con la ayuda del Señor Jesús, tratar de encontrar:*

Una respuesta a algo que nos molesta y nos hace sufrir.

Una razón a aquello que nos impide ser felices y no nos permite progresar espiritualmente.

La causa de un bloqueo o trauma.

Una luz para aquella oscuridad que produce una parálisis en la vida espiritual".

En el baño de luz debes pedirle a Dios, que es luz y fuente de toda luz, que ilumine tu **caja negra** para que puedas reconocer las causas de esas reacciones que no puedes manejar, y que todavía no descubres cuáles pudieran ser.

Es importante también que sepas usar bien y sin temor tu imaginación. Dice el Dr. Walter Chase (director del departamento de investigación y jefe del departamento de ciencias básicas y visuales de la escuela de optometría del Southern California College en Fullerton):

"Lo que se ve con la mente es tan real, en un sentido, como lo que se ve por una ventana. No hay mucha diferencia fisiológica entre las señales que trasmite la mente y las que trasmite el ojo". (New York Times, Agosto de 1973).

Por tanto la imaginación no es despreciable ni es una cualidad humana de segunda categoría. En esta tarea de buscar que Dios te ilumine tu **caja negra** la imaginación puede desempeñar una labor importantísima.

Para hacer tú mismo esta oración del baño de luz:

- Busca un lugar y momento de tranquilidad donde puedas concentrarte.
- Imagínate a Dios, o a Jesús, en forma sencilla y dirígete a Él con toda confianza.
- Escríbele en una carta lo que estás sintiendo en ese momento.
- Escríbele también lo que tú quieres que Él te ilumine en tu **caja negra**: la causa de lo que te está preocupando, y que quieres que Él te sane.
- Imagínate desde el momento en que fuiste concebido y pídele luz para ver y saborear el amor que Él te manifestó desde ese primer momento de tu vida. Y así, desde ese amor de Dios por ti, sigue imaginándote lo que pudo haber pasado cuando cada uno de tus padres se enteró de que tú venías; y pide la luz de Dios para cada momento, mes por mes, vivido dentro de tu madre. Si en algún momento sientes una emoción más fuerte, quédate ahí pidiendo más luz para ese momento, hasta que veas con claridad.
- Imagínate cuando naciste, y cómo habrás sido recibido por tus padres, hermanos, abuelos, y por quienes te ayudaron a nacer (médicos, parteras). Pide luz para ese tan importante acontecimiento de tu nacimiento. Si algún pensamiento sobre tu nacimiento

o las circunstancias que lo rodearon, te produce una emoción particular, pide a Dios más luz sobre eso hasta que veas con claridad.

- Imagínate tu primera infancia y recuerda las cosas que de ti se decían en tu casa. Piensa en tus primeros recuerdos como niño en casa, con el resto de la familia, con los amiguitos, en la escuela. Pide luz para ver si esos recuerdos tienen alguna relación con lo que quieres sanar de tu **caja negra**.
- Escucha y escribe lo que Jesús te contesta en cada uno de los momentos de tu vida.
- Dale gracias a Dios por tanto amor y por todo lo que te ha iluminado en esta oportunidad.

Este ejercicio puedes repetirlo varias veces, ya sea para que Dios te ilumine un mismo aspecto oscuro de tu **caja negra**, o para que te ilumine otros que te puedan ir surgiendo.

"Al descubrir la causa de nuestros males, el resultado lógico a de ser que si ponemos en práctica lo que el Señor nos dice, va a realizarse en nosotros una transformación notoria. Si seriamente queremos saber la causa de nuestros males, Dios la rebelará, y entonces:

Seremos como un espejo que refleja la gloria del Señor, y así nosotros mismos llegaremos a ser más y más como Cristo, porque cada vez tendremos más y más de su gloria (2 Co. 3.18). Y la gloria que reflejaremos será la gloria del rostro de Cristo, que es la misma gloria de Dios, el Padre.

Brillaremos con la luz de las estrellas en medio de este mundo oscuro (Flp. 2.15) porque somos luz del mundo (Mt. 5.14).

Irradiáremos paz, tanto para nosotros como para los demás".

("Baño de Luz" - pág. 32 - de Darío Betancourt,
Publicaciones Kerigma, México)

CARTA A DIOS

Para cerrar mejor este primer paso de sanación, te sugiero, lector, que te tomes un buen tiempo de reflexión y encuentro contigo mismo, en un ambiente tranquilo para ver hasta dónde estas aceptando lo que ha pasado en tu vida. Y, si eres

creyente en alguna medida, hazle una carta a Dios:

- desahogándote libremente con El por todo,
- pidiéndole fuerza para aceptar tu historia,
- y agradeciéndole lo que ya te está sanando.

2. Segundo paso: a) Perdonar a quien me hirió

Si el primer paso de **aceptar la propia historia como historia de salvación** es difícil para muchas personas, el segundo paso de **perdonar** no lo es menos. Pero ambos pasos son necesarios para lograr la liberación y sanación interior.

EL QUE NO PERDONA SE ENFERMA

Sé de algunos médicos oncólogos que para iniciar el tratamiento de sus pacientes les preguntan si tienen algún rencor. Porque el tratamiento no producirá el mismo resultado si hay rencores que si se está en paz con todos. En una nota de "Amanecer Informativo" se lee:

Afirma un reporteo de la agencia DPA que, según los especialistas, las personas que no pueden perdonar sufren con mayor frecuencia problemas cardiovasculares, depresiones, asma y enfermedades intestinales, alergias, perturbaciones del sueño y taquicardia.

"En pacientes con problemas cardíacos la ira se convierte con frecuencia en problema especial", dijo el psicoterapeuta Christoph Hermann, de la universidad alemana de Goettingen. "Hay que intentar encontrar la paz interior", recomendó el experto. (Mayo del 2000. Diócesis de Santa Clara. Cuba).

Y esto es claro, si tenemos en cuenta que la persona es **una**, con su dimensión física, psíquica y espiritual. Y por lo tanto, si una parte de la persona está lesionada, **toda la persona se resiente.**

EN LA DEPRESIÓN

En todos los casos de depresión que me ha tocado atender, y que no son pocos, siempre he descubierto que hay una falta de perdón. Y generalmente esa falta de perdón es de heridas de antes de nacer o de infancia, anteriores a los 7 años.

No se puede vivir odiando o resentido largo tiempo. La mente se obsesiona con pensamientos negativos, que van asfixiando progresivamente a la persona humana por más fuerte que sea. La psiquis de la persona se deteriora, se resquebraja. Es que fuimos creados para el amor; y no podemos vivir dignamente

y crecer como personas equilibradas, sin amar. Eso supone evidentemente perdonar, y perdonar muchas veces.

PSICOLOGÍA Y PERDÓN

Cada día son más los psicólogos y psiquiatras que intentan ayudar a sus pacientes a perdonar. Pero todavía, en muchos países, son una minoría poco tenida en cuenta los profesionales que enfocan el perdón como parte de la terapia.

Ana es una mujer de 45 años, que fue ayudada por un grupo de oración carismática. Allí la llevó un matrimonio vecino después de un serio intento de suicidio. Aunque le fue difícil abrirse, pudo perdonar a su mamá, a quien había visto suicidarse prendiéndose fuego en el sótano de la casa, cuando Ana era niña. Un mes después de participar en las reuniones de oración daba este testimonio en público en una iglesia:

"¿Por qué en 10 años de tratamiento con distintos psiquiatras (4) *ninguno me supo decir que perdonando a mi madre yo me podía sanar?"*.

¿Será que muchos profesionales de la sicología ignoran la fuerza y la necesidad del perdón o que temen ver limitados sus ingresos al ser mucho más corto el tratamiento de sus pacientes, si les ayudan a perdonar? ¿O se lo impiden sus principios?.

PERDONAR NO ES UN SENTIMIENTO, ES UNA DECISIÓN

Muchas personas sufren confusión y se preguntan:

"¿Cómo voy a perdonar si no lo siento?. Eso sería hipocresía".

Sería hipocresía el perdón, si uno lo diera para quedar bien, o de la boca para afuera y sin la más mínima convicción.

El perdón supone la voluntad de la persona, su convicción, aunque experimente grandes repugnancias y resistencias interiores. La mayor parte de las veces el perdón no es espontáneo, sino una decisión que uno toma porque sabe que es bueno perdonar, que sus creencias religiosas se lo exigen, que el perdón le dará paz después.-

Esto supone muchas veces una gran lucha interior, prolongada y tenaz. Pero no se debe abandonar hasta que venza en nosotros la decisión de perdonar, aunque tarde años.

TAMBIÉN DIOS ES EXIGENTE EN EL PERDÓN

Un adolescente se desahogaba conmigo de lo que le habían hecho sus compañeros de clase.

Yo le invité a que los perdonara, pero era tan grande su enojo que se negaba rotundamente a pensar en perdonar. Entonces yo le pregunté:

-*"Cómo tú haces para rezar el Padrenuestro?"*.

Como era muy inteligente enseguida se dio cuenta hacia dónde iba mi pregunta. Y me contestó:

-*"¡Ah! ¿se refiere a eso de* ***perdona nuestras ofensas como nosotros perdonamos****?. Yo cuando estoy enojado con alguien, si rezo el Padrenuestro, esa parte me la salto"*.

-*"¡Qué vivo!, -le contesté-*. Y él, con mucha soltura, me aclaró:

-*"Es que si no, me quemo"*.

Me hizo reír. Pero reconozco que por lo menos tenía su coherencia. Y no como muchas veces que yo digo con total superficialidad e inconsciencia esa petición del Padrenuestro, cuando todavía ni siquiera me planteo la necesidad y la decisión de perdonar, esperando que el tiempo borre las ofensas, o que los otros me vengan a pedir perdón.

La Parábola de Jesús en Mt. 18. 23-35, es clara y exigente al máximo:

"Por eso, el Reino de los Cielos se parece a un rey que quiso arreglar las cuentas con sus servidores. Comenzada la tarea, le presentaron a uno que debía diez mil talentos. Como no podía pagar, el rey mandó que fuera vendido junto con su mujer, sus hijos y todo lo que tenía, para saldar la deuda. El servidor se arrojó a sus pies, diciéndole: "Señor, dame un plazo y te pagaré todo". El rey se compadeció, lo dejó ir y, además, le perdonó la deuda.

Al salir, este servidor encontró a uno de sus compañeros que le debía cien denarios y, tomándolo del cuello hasta ahogarlo, le dijo": Págame lo que me debes".

El otro se arrojó a sus pies y le suplicó: "Dame un plazo y te pagaré la deuda". Pero él no quiso, sino que lo hizo poner en la cárcel hasta que pagara lo que debía. Los demás servidores, al ver lo que había sucedido, se apenaron mucho y fueron a contarlo a su señor. Este lo mandó llamar y le dijo: "¡Miserable!.

Me suplicaste, y te perdoné la deuda. ¿No debías también tu tener compasión de tu compañero, como yo me compadecí de ti?". E indignado, el rey lo entregó en manos de los verdugos hasta que pagara todo lo que debía. Lo mismo hará también mi Padre celestial con ustedes, si no perdonan de corazón a sus hermanos".

EL PERDÓN DEBE SER EXPLÍCITO

De lo dicho anteriormente sobre el perdón el lector podrá encontrar abundante bibliografía en libros producidos o promovidos por la Renovación Carismática.

Otras corrientes de pensamiento espiritual no están tan familiarizadas con este enfoque. Pero, en cuanto a esto de **que el perdón sea explícito** la insistencia es menor.

Escuché hablar de ello a personas que lo aprendieron y practicaron en "Rearme Moral" y en "Gente que Avanza". Y la práctica personal y de otros me confirmó ampliamente este aspecto del perdón, llegando a la conclusión de que **el que perdona y no lo explicita es como una carta que se escribe y no se firma**: ante las dificultades que seguramente surgirán, podría echarse para atrás y llegar a decir que eso no es suyo, que no vale la pena.

Cuando uno toma la decisión de perdonar debe poner todo de sí para que esa decisión no se vuelva atrás sino que se profundice lo más posible. Y, como hemos sido creados para la comunicación, la mejor forma de comprometernos con el perdón es comunicárselo a la persona que nos ofendió o nos hirió.-

En un retiro de 3 días a un curso de chicas que terminaban su colegio secundario (entre 17 y 18 años) había una, Laura María, que no causaba problemas en el grupo, pero que estaba completamente distraída, evadida y fuera de los temas que se desarrollaban.

Al observar que esa actitud se prolongaba en el segundo día del retiro, y temiendo que no aprovechara una experiencia tan significativa, como la estaban viviendo el resto de las compañeras, me decidí a llamarla y preguntarle qué le estaba pasando.

Juntos pudimos descubrir que el tema de la distracción era que su papá, además de la esposa, mantenía relaciones

abiertas con otra mujer. Y esto era conocido por la gente de su entorno. Según Laura, ni ella ni su hermanita de 11 años podían soportar esta situación.

Traté de comprender su dolor y su rabia. Pero también fui claro al manifestarle que, para su bien personal (y tal vez para el de su papá también) ella necesitaba perdonarlo.

Fueron inútiles mis consejos. Así que opté por decirle que no era necesario que participara de los temas con el resto del grupo, sino que le sería más provechoso para ella pasear y disfrutar la hermosa arboleda de la casa de retiro, la tranquilidad del lugar, el verde del campo y los cantos de los pájaros, hasta que se decidiera a perdonar a su papá.

Así lo hizo desde aquel momento de la mañana y durante toda la tarde: mientras yo exponía los temas ella se iba y paseaba sola por el amplio parque. Al anochecer se me acercó y me preguntó:

-*"¿Me puedo unir al grupo?"*.

-*"Sí; por supuesto. Pero ya tú sabes lo que debes hacer"* -le contesté-.

Pude observar que, cuando las demás compañeras se fueron a descansar, Laura se quedó en la capilla escribiendo. Después me enteré que lo que escribió fue una carta perdonando a su papá.

Al día siguiente su participación en el retiro fue al mismo nivel del resto de sus compañeras, que lo vivieron con mucha intensidad.

Posteriormente en mis visitas semanales a su colegio alguna vez me encontré con Laura y me manifestó que no le había entregado el escrito a su papá porque seguía igual y no se lo merecía. Yo traté de hacerle ver que era ella quien más necesitaba perdonar para verse libre del peso del resentimiento y recobrar la paz.

Cuando llegó el fin de curso la ceremonia de las que egresaban fue emocionante, y hubo muchas lágrimas entre las que se despedían de su colegio después de 12 y hasta 14 años en él. Los padres de cada una de las alumnas del último curso subían a su turno al escenario para colocar una medalla recordatoria a su hija.-

Hubo muchos abrazos y emociones. Pero cuando le tocó

el turno a los papás de Laura observé que ella estaba seria y no lo miró al papá mientras le colocaba en el pecho su medalla.

"¡Qué pena! -pensé- *debe ser que todavía no le manifestó su perdón al papá"*.

Al bajar del escenario noté que Laura me buscó con la mirada a mí que estaba en la primera fila del público. Fue una mirada de impotencia.

Con el fin de curso ya no vi más a Laura hasta que unos seis meses después oigo en plena ciudad de Buenos Aires, en uno de los lugares donde más gente se mueve, que alguien pronuncia mi nombre. Miro en la dirección de la voz y veo a Laura que viene corriendo y me saluda con efusión.

-*"¿Se acuerda de mí?* .-

-*"Sí; ¡cómo no!, eres Laura. Y ¿qué haces por aquí?"*.

-*"Voy a la facultad* -me contestó- *Estoy estudiando medicina"* -me dijo con entusiasmo-.

-*"¡Qué bien!"*. Y pensé que seguía los pasos de su papá. De pronto cambió su cara, y con un tono de voz triste y seco me preguntó:

-*"¿Sabe una cosa?"*.

-*"No. ¿Qué?"* -le pregunté con ansiedad-.

-*"Falleció mi papá"*.

-*"¡No me digas!"* -exclamé desconcertado-. Y, sin darme tiempo a reaccionar, me añadió una frase que me sigue emocionando cada vez que relato el hecho:

-*"¿Sabe que no pude entregarle el papelito?"*.

Me quedé sin palabras, y pensé qué distinto hubiera sido ese dolor y esa separación, si Laura hubiera podido explicitar el perdón a su papá. Ahí me reafirmé más en mi convicción de que el perdón debe ser explícito.

DAR TIEMPO A LA PERSONA PERDONADA

Unos meses después Alberto, joven de 19 años, vino a verme por consejo de una amiga, alumna del mismo curso de Laura. Estaba muy desanimado y con pocas ganas de vivir.

Ya había consultado con algún psicólogo, que le había ayudado a entrar dentro de sí y a clarificar que el conflicto era con su padre, pero no encontraba paz. Para Alberto era un conflicto de años, de toda la vida.

"Nunca hubo ni buena relación ni entendimiento entre mi padre y yo. Siempre me trata como un incapaz. ¡Cuántas veces me ha humillado ante otras personas!".

-*"¿Tú crees que tu papá te quiere?"*-me atreví a preguntarle-.

Dudó un poco antes de contestarme, o quiso aclarar bien su respuesta antes de hablar.

-*"Creo que, en el fondo me quiere. Pero no está orgulloso de mí, como veo que lo están los padres de otros amigos míos. Claro, que yo nunca fui un alumno brillante"*-aclaró, como queriendo justificar a su papá-.

El desánimo le llevó a dejar la universidad a los 6 meses de comenzada. Ahora se agudizaba más el conflicto porque estaban trabajando juntos, padre e hijo, en la pequeña empresa de la familia: una tienda de ropa..

Según mi convicción le aconsejé que le escribiera una carta al papá, perdonándolo por esas continuas desvalorizaciones; y que pensara también si no tenía que pedirle perdón a su padre por errores suyos como hijo. Para sorpresa mía, aceptó con facilidad mi propuesta de perdonar al papá. A la semana siguiente vino a verme de nuevo bastante preocupado porque:

-*"Todo se puso peor. Mi papá no entiende de qué tengo que perdonarle"*.

Por un momento dudé de mi seguridad en la necesidad de explicitar el perdón, y le pedí un poco de paciencia y que me viera la semana siguiente. Tardó como un mes en volver a verme. Pero esta vez lo vi con mejor cara que en los encuentros anteriores.

-*"Perdóneme el no haber venido antes* -me dijo al saludarme- *pero es que estamos con bastante trabajo en la tienda por cambio de temporada"*.

-*"Me alegro de verte bien y de que el negocio vaya adelante. Pero ¿cómo van las relaciones con tu papá?* -le pregunté- *porque ese es nuestro tema pendiente"*.

-*"Muy bien. Casi no lo puedo creer"*.

Ahí aprendí yo también (porque uno enseñando aprende) que es necesario **dar tiempo** a que la persona que recibe el perdón elabore en su interior esta nueva situación que se le presenta de ser perdonada; porque esto supone reconocer su error, aunque haya sido inconsciente o involuntario; y que este error

causó heridas en la persona que le está perdonando. Por eso no podemos esperar en muchos casos una reacción positiva en forma inmediata.

SEÑALES DE ARREPENTIMIENTO EN LA PERSONA QUE ME HIRIÓ

También hay casos en que alguno de los padres o familiares cercanos o amigos nos dan claras señales de que tienen presente lo que nos pudo herir en nuestra infancia por su causa. Y en algunas oportunidades sacan a relucir el tema como pueden, hasta en forma de anécdota jocosa muchas veces.

Es un error en esos momentos querer desviar el tema o irse del lugar; pues son señales claras de que la persona busca ser perdonada.

Lourdes y Alberto son un matrimonio amigo con el que hemos compartido durante 5 años apostolado familiar, fiestas, vacaciones, enfermedades y largas conversaciones. Nos hemos enojado y alegrado juntos. Ha habido reproches y preocupaciones compartidos.

En fin, una amistad que se consolidó mucho en esos años. Cuando aparecí con el tema de "la Caja Negra" también pudimos compartir con más profundidad nuestras historias, nuestras heridas y esos secretos que ya pensábamos tener asumidos, pero que debimos reconocer que todavía nos afectaban en nuestro trato con los demás, y eran causa importante de algunos de nuestros estados de ánimo.

Así fue que, en una oportunidad, Lourdes nos compartió a su esposo y a mí que ella había perdonado a su madre de aquello que siendo niña de 4 años escuchó que le decía a un amigo de la familia:

"Acá no; que la nena nos puede ver".

Ella realmente no vio nada, pero recuerda las palabras con total claridad. Cuando le manifestó el perdón a su madre, ella en esos momentos negó totalmente lo que su hija le estaba recordando después de 35 años. Pero unos años después, estando gravemente enferma, y mientras Lourdes corría con su papá al médico, al regreso la madre le dijo:

-*"¿Qué corres tanto con tu papá y tu papá? Si ¡ese no es tu papá!"*.

A los dos días falleció la madre de Lourdes, después de descargar en su hija semejante secreto y segura de que la perdonaría, como ya lo había hecho años atrás.

"PADRE, PERDÓNALOS PORQUE NO SABEN LO QUE HACEN"

Este es principal fundamento en que me baso para afirmar que el perdón produce una sanación más profunda y una paz mayor cuando es explícito: el ejemplo de Cristo perdonando a los que lo mataban es muy claro en este sentido. Él perdonó sin esperar ni exigir que los culpables vinieran a pedirle perdón. El se adelantó a darlo. ¡Qué ejemplo! ¡Qué magnanimidad y misericordia! ¡Cuánto amor a todos, incluyendo a los enemigos, como él mismo había enseñado!:

"Amen a sus enemigos, hagan el bien a los que los odian. Bendigan a los que los maldicen, rueguen por los que los difaman" (Lc. 6. 27-28). Así en la hora suprema de la cruz pudo decir:

"Padre, perdónalos porque no saben lo que hacen" *(Lc.23. 34).*

HISTORIA DE PERDÓN DE MARTA

Esta historia es muy clara y completa. Mi consejo siempre es de que el perdón se dé por escrito: es más fácil para expresar todo lo que uno quiera decir sin la presión de la persona a quien uno se dirige y sin que le interrumpan ni siquiera con la mirada. Además lo escrito puede leerlo el destinatario más de una vez, y así manejar mejor sus primeras reacciones.

Con Marta y Carlos durante años nos veíamos frecuentemente en las reuniones de matrimonios, y en la preparación de los temas que debíamos dar los 3 juntos. Cuando comenzamos a incorporar a las charlas los conceptos de la "caja negra y su sanación" ellos me comentaron que Marta llevaba ya 5 años con tratamiento psiquiátrico.

El psiquiatra le decía que su principal tarea como profesional ya estaba terminada: Habían descubierto que el problema era su mamá. Ahora dependía fundamentalmente de Marta y de la voluntad que ella pusiera para establecer los límites en una relación que la hería tanto. Marta me contaba que sus

conversaciones con el psiquiatra últimamente siempre caían en lo mismo:

-*"Su mamá en su casa y usted en la suya* -le aconsejaba el psiquiatra- *¡Ponga límites, señora!"*.

-*"Sí; pero es que a veces me llama por teléfono"*. Por su parte el consejo del psiquiatra era:

-*"No la atienda. Dígale que tiene que cocinar. Busque cualquier disculpa.*

-*"Sí; pero..."* Su esposo la interrumpió diciéndome:

-*"A veces yo llego del trabajo a la casa y, cuando veo cómo está ella, ya les pregunto a los hijos* (3 adolescentes), *¿Qué pasa? ¿Llamó la abuela?"*.

Y me seguía aclarando Carlos, como con algo de fastidio y mucho deseo de salir ya de un problema tan largo:

-*"Es que basta que su madre le hable por teléfono para que Marta se deprima, se pase uno o dos días en cama y tenga que buscar una consulta extra al psiquiatra con el consiguiente cambio de medicamentos muchas veces"*.

-*"Ya tú sabes, Marta* -intervine yo ansioso y queriendo trasmitirle toda mi seguridad- *lo que aconsejamos a los matrimonios en nuestras charlas. Te va a tocar ahora a ti ponerlo en práctica. Escríbele una carta a tu mamá perdonándola"*. Pero Marta se resistía:

-*"Va a ser inútil. A ella lo único que le importa es mi hermano"*.

-*"Y ¿qué pierdes con probar?. Inténtalo"*-le seguía insistiendo yo-.

Después de varias conversaciones sobre lo mismo, al final un día lo hizo: escribió a su mamá perdonándola de muchas cosas dolorosas que recordaba desde su infancia. Echó la carta al correo, y esperó una semana para ir a ver a su mamá y conversar con ella. Después me contó:

-*"El encuentro con mi vieja fue bueno. Aunque de la carta mía conversamos poco. Pero nos dimos un abrazo, y después conversamos de otras cosas"*. Y con un tono mucho más libre y decidido añadió:

-*"Aunque ¿quieres que te diga una cosa? Mi vieja sigue igual. Pero a mí ya no me fastidia más"*.

Esta expresión para mí representaba todo un éxito en

Marta; pues no se trataba de que cambiara su madre sino de que se sanara ella. Y el que a ella ya no le fastidiaran más las mismas actitudes de su madre era clara señal de sanación. Pero la historia sigue. Y en otro de nuestros frecuentes encuentros de matrimonios me dice con entusiasmo:

-*"Tengo que contarte algo: el otro día dos de nuestros hijos me decían: mamá, las cosas que te dice la abuela y te quedas tan tranquila"*.

-*"Es que yo ya perdoné. Me parece que los que tienen que perdonar ahora son ustedes"*.

¡Qué bueno!. También el resto de la familia se daba cuenta de la sanación de Marta. Y se acabaron las consultas psiquiátricas y los medicamentos. Hay un capítulo más en esta historia: Un día me llama por teléfono Marta y, muy contenta, me dice:

-*"¿A que no sabes dónde estoy?"*.

-*"Ni sé, ni me lo puedo imaginar"* -le contesté intrigado-.

-*"En la casa de mi mamá"*.

-*"¡No me digas!"*-exclamé totalmente sorprendido-.

-*"Sí. Porque después que mi hermano y mis sobrinos han terminado con lo poco que tenía la pobre vieja, aquí estamos con Carlos organizando las cosas para llevárnosla a nuestra casa hasta que podamos vender este departamento y ver si le podemos comprar algo cerca de nosotros"*.

-*"¡Qué bien!"* -Y no supe que más decirle-.

Después, en una de mis visitas a su casa vi que le habían hecho una casita nueva a la madre en la misma propiedad de ellos. Así no sólo no pusieron los límites que aconsejaba el profesional sino que la integraron a su núcleo familiar, pero respetando su autonomía. Con eso la mamá de Marta mejoró, gozando del cariño no sólo de la hija y el yerno, sino también de los nietos y hasta de las novias de éstos.

En otra de mis visitas a su casa, y mientras nos despedíamos, Marta me pidió:

-*"Reza mucho por mí. Mira que ahora tengo que perdonar todos los días"*.

-*"Sí; pero no tienes que ir al psiquiatra"*.

"¡Ah, eso ya se acabó hace tiempo, gracias a Dios!".

La mamá de Marta murió 2 años después. Y Marta tiene

la satisfacción no sólo de haberla perdonado, sino de haberle podido expresar su cariño durante esos años. Esto hoy lo ve como un regalo de Dios que le da mucha paz. Y es que no podemos cortar con nuestras raíces sin que nos lastimemos a nosotros mismos. Y, cuando están heridas esas raíces familiares, el único remedio es el perdón. Así sanaremos nosotros.

PERDÓN A LOS AUSENTES Y FALLECIDOS

Si la persona que te ofendió o hirió no sabes dónde está, o si ya falleció, la forma de explicitar el perdón es a través de la oración.

Es sencillo: pídele a Dios que él mismo haga llegar tu perdón a esa persona, y no dudes de que lo hará, porque él es muy buen "mensajero". Después comprométete ante Dios a no reprochárselo más cuando la recuerdes, sino a rezar por esa persona, aunque sea una oración cortita, como por ejemplo:

"Dale, Señor, la paz donde quiera que esté".

Mi primer recuerdo de dar perdón fue a mi hermano menor que en una pelea de chicos me tiró una tijera y me hirió en la espalda, a pesar de la abundante ropa que yo llevaba encima por el frío del invierno.

Mi madre, al ver la herida, se asustó y le obligó a mi hermano de 5 años a pedirme perdón. Se lo di con facilidad. Mi madre contaba el incidente después, en familia, cuando salía el tema de nuestras travesuras de infancia.

Pero de otros perdones no recuerdo haber aprendido nada ni en la catequesis, ni en el colegio religioso, ni en el seminario. Fue después de 20 años de sacerdote que yo comencé a oír, a tomar más conciencia y a predicar de otras formas de perdón. O de un perdón real y concreto a personas reales y concretas. Y así me di cuenta que debía comenzar por dar el perdón a mi padre.

Recuerdo con toda claridad cómo entre mis 4 y mis 9 años yo me hacía el dormido cuando mi padre llegaba tarde a casa, pero escuchaba todo. Recuerdo muy bien cómo mi madre lloraba. Mi padre no decía nada. Comía lo que había, aunque estuviera frío, y se acostaba, mientras mi madre le reclamaba y volvía a reclamar entre lágrimas e impotencia porque a mi padre le gustaba jugar a las cartas y se había jugado el sueldo del mes. Y éramos una familia pobre. Sólo recuerdo de una vez que ganó.

También recuerdo de otra vez en que perdió hasta la bicicleta, que costó mucho comprarla y que era su instrumento de trabajo, ya que en ese tiempo mi padre era cartero de 5 pueblos a los que debía ir todos los días con el correo.

Otro recuerdo claro es cuando, a mis 9 años, revisando los papeles de la mesita de luz del dormitorio de mis padres me encontré con una carta en la que le despedían de su trabajo de cartero por haberse jugado el dinero de un giro postal.

Tengo otros recuerdos lindos y positivos de mi padre, como su alegría, la admiración y el amor a mi madre. Sus consejos para mí fueron y son importantes.-

Pero cuando algún pariente sacaba la conversación de mi padre como jugador, yo me desaparecía o cambiaba de tema o, si no había otro remedio, lo aguantaba con tensión y con rubor. Hasta que un día aprendí que debía y podía perdonarlo, aunque ya hubiera fallecido 24 años atrás. Lo hice con una oración muy sencilla en mi interior:

"Mi Señor y mi Dios, tú sabes dónde está mi padre.

Yo confío que lo tienes a tu lado.

Hazle llegar que yo le perdono de todos los recuerdos que tengo de él como jugador, y que nunca más se los voy a reprochar.

Y que lo quiero mucho".

Yo veo que Dios me ha sanado porque, a partir de esa oración, ya puedo hablar del tema, cuando lo considero oportuno o de utilidad para alguien. También lo he podido compartir en mi pueblo, ante personas que conocen a mi familia. Y ahora, lector, lo comparto contigo, por si te pudiera ayudar en tu decisión de perdonar.

Más me costó perdonar el suicidio de mi hermano mayor, aunque sé que fue fruto de su enfermedad de alcoholismo.

Después de años recordándole siempre en la misa y pidiendo a Dios por él he podido llegar a hacer la misma oración que hice por mi padre. Ahora ya puedo hablar con serenidad del tema, particularmente cuando trato con alcohólicos o con familiares de alcohólicos.

b) Perdón a uno mismo

El perdón también incluye perdonarse a uno mismo. Esto parece tan sencillo de decir y de escribir. Pero ¡cuánto trabajo cuesta llegar a interiorizarlo profundamente, hasta que ya no nos reprochemos más a nosotros mismos el haber cometido ese error o esa cadena de errores o ese montón de errores!. Cuando nos acordamos de algo que hicimos mal nos surge fácilmente culparnos a nosotros mismos, hasta llegar a pensar muchas veces que no nos merecemos el perdón.

Es bueno también seguir un proceso en el perdón a uno mismo.

RECONOCE Y CLARIFICA TU CULPA

Si es muy perjudicial para la persona pretender justificar ante los demás y ante sí mismo todos sus errores, también lo es culparse más de lo justo. Ser justo con uno mismo no es ni considerarse inocente ni culparse de todo.

La dimensión de la culpa no está en lo que tú sientes o en cómo tú la percibes dentro de ti. Es importante recordar que ***la culpa no es un sentimiento sino un juicio que tú haces sobre ti mismo, o sobre alguna de tus acciones*** y que sí produce en ti muchos sentimientos fuertes.

Estos sentimientos pueden ser de enojo, vergüenza, tristeza o miedo (o todos juntos). Clarificar esto te ayudará porque los sentimientos no se discuten, mientras que los juicios sí. Recuerda y aplícate a ti mismo, con la mayor objetividad posible, los principios generales sobre culpabilidad. Tu culpa es de acuerdo:

1º.- a la gravedad del hecho del que te culpas,

2º.- a la conciencia que tú tenías de su gravedad en el momento en que realizaste la acción u omisión de que te culpas, y

3º.- a la libertad interior o exterior con que actuaste en ese momento.

Si te faltó conciencia de la gravedad del hecho (no sabías bien lo que hacías) o te faltó libertad (te obligaron o sufriste fuertes presiones externas o internas) la gravedad será menor, o nula inclusive, cuando la falta de conciencia o de libertad son totales.

Como uno, por lo general, no es buen juez de sí mismo, te ayudará en esto buscar consejo de otra persona para que pongas tu culpa en su lugar: ni la aumentes, ni la disminuyas injustamente.

BUSCA EL PERDÓN DE DIOS

Y búscalo con un arrepentimiento sincero (y posteriormente con el sacramento de la Reconciliación, sí eres católico).

La sinceridad del arrepentimiento incluye el deseo (no la seguridad) de que eso no vuelva a ocurrir, y la decisión de poner los medios para que no ocurra más.

Recuerda la actitud de arrepentimiento del "Hijo Pródigo" descrita por Jesús en el Evangelio:

"Me pondré en camino. Regresaré a la casa de mi Padre y le diré: Padre, pequé contra el cielo y contra ti. Ya no merezco llamarme hijo tuyo; trátame como a uno de tus jornaleros. Se puso en camino y se fue a la casa de su padre". (Lc. 15. 18-20).

BUSCA TAMBIÉN EL PERDÓN DE LOS QUE OFENDISTE

Si están a tu alcance, trata de pedirle perdón a los que has ofendido. No es necesario para el perdón a ti mismo que ellos te perdonen de inmediato, y, ni siquiera, que acepten tu pedido de perdón. Basta con que ellos sepan de alguna manera que tú reconoces tu error y estás arrepentido.

AHORA SÍ, PERDÓNATE A TI MISMO

Y la razón más clara y profunda está en que ***si Dios te perdonó, ¿quién eres tú para no perdonarte?. ¿Vas a ser contigo mismo más exigente que Dios?***. ***¡No es justo!.*** Además no eres tú quien tiene que pagar por tus pecados; ¡ya pagó Jesús con su sangre!. O ¿vas a hacer inútil en ti esa sangre, al no dejar que borre totalmente tus pecados?. Porque, si la sangre de Cristo no borra tus pecados, entonces o no sirve para borrar pecados, o tú no la dejas que sirva para lo que fue derramada.

En el servicio del sacramento de la Reconciliación muchas veces me encuentro con personas que no terminan de perdonarse a sí mismas. Particularmente cuando manifiestan:

"Yo de esto ya me confesé; pero..."

"Eso debe ser que no te perdonas a ti mismo",

interrumpo rápidamente; antes de que me diga de qué se trata.

Hasta ahora no recuerdo haber errado el diagnóstico.

A veces insisto en que no me digan lo que ya confesaron y saben que está perdonado, sino que reconozcan que deben tomar la decisión de perdonarse a sí mismos lo que ya Dios perdonó. Y la fórmula que normalmente uso es que repitan conmigo esta oración:

"Padre Dios, porque Tú me has perdonado, yo también me perdono a mí mismo de... (se puede mencionar el pecado en concreto o en forma general) *y te prometo que, a partir de hoy, no me lo voy a reprochar más"*.

Normalmente les pido que lo repitan con sus propias palabras 2 ó 3 veces para que se afirme más en la persona su decisión de perdonarse.

EL ABORTO, LO MÁS DIFÍCIL DE PERDONARSE

¡Qué liberación experimentan las personas cuando pueden llegar a perdonarse de algo que a veces llevaron durante muchos años como un peso en su conciencia, aunque lo hubieran confesado varias veces!.

Por eso le doy al perdón de uno mismo en el caso del aborto un párrafo especial y un tratamiento particular.

Con muchas personas he puesto en práctica lo que indican los hermanos LINN (psiquiatras, Jesuitas) en su "Oración de sanación para las madres de bebés nacidos muertos y abortados". Y los resultados son muy positivos.

En mi diálogo sobre este tema mis preguntas logran, por lo general, las mismas respuestas tanto en mujeres como en hombres. Y lo comienzo así:

-*"¿Dónde está tu bebé?"*.

-*"¡Cómo que ¿dónde está mi bebé?!. No está. No nació"*.

-*"Que ¿dónde está tu bebé?* -vuelvo a preguntar en forma más pausada- *porque su espíritu vive. Su cuerpo habrá muerto destrozado; pero su espíritu sigue vivo. El espíritu no muere"*.

"No sé. No entiendo la pregunta" -me suelen contestar desconcertados-.

-*"Que ¿dónde está tu bebé?"* -pregunto nuevamente y con mayor énfasis en cada palabra-. Se produce un silencio, más o menos largo, que yo respeto para dar tiempo a pensar.

-*"No sé. Estará en el cielo"*-me contestan unos- *"Estará en paz"*-me responden otros- *"Estará con Dios"* -dicen los menos-.

-*"¡Claro que está en paz con Dios en el cielo! ¿Dónde si no va a estar? ¿No ves que Cristo murió por la salvación de todos? Y entre esos todos salvados por Cristo también está tu bebé, ya que él no rechazó esa salvación que Cristo nos regala"*.

Ahí me doy cuenta que no les es tan difícil aceptar que el espíritu de su bebé vive. Tal vez lo estaban presintiendo y necesitando vivo en el fondo de su corazón de padre o madre.-

Vuelvo de nuevo con mi segundo grupo de preguntas ingenuas, concretas y desconcertantes:

-*"Y ¿Qué hará tu bebé en el cielo?"*.

-*"¡Ay, no sé. Nunca lo pensé! Pero supongo que estará feliz, jugando con los ángeles"*.

-*"¡Mucho más que eso!. Está viendo a Dios cara a cara, como dice San Pablo. Está lleno del amor de Dios, lo que le produce un desarrollo al máximo de sus posibilidades de creatura y una felicidad total"*. *Y ¿qué más estará haciendo en el cielo tu bebé?"* -sigo preguntando-.

Aquí las respuestas son más variadas. Algunos dan con la contestación que yo quiero provocar:

-*"Nos cuidará a los de su familia"*.

-*"¡Eso es! Junto con la Virgen María y los Santos tu bebé está intercediendo particularmente por los que lo engendraron. Sin ellos nunca hubiera existido, ni podría estar gozando de Dios. Permíteme otra pregunta"*.

-*"Sí; pregunte lo que quiera"* -me interrumpen normalmente-

-*"¿Crees que tu bebé te perdonará el que no le hayas dejado nacer?"*.

-*"¡No; eso no!"*.

-*"Si no te perdonara, no podría estar viendo a Dios y lleno de su amor"*.

-*"¡Ah, entonces sí! Ahí sí pienso que me pueda haber perdonado"*.

-*"Y tú ¿te perdonas a ti mismo de no haber dejado nacer a tu bebé?"*.

-*"No; eso nunca me lo puedo perdonar"*.

-*"Pero, si Dios te perdona, y si tu bebé también te perdonó, ¿quién eres tú para no perdonarte?"*.

Aquí invito a hacer repetidas veces la misma oración que sugerí antes:

"Padre Dios, porque Tú me perdonas,

y porque mi bebé también me perdona,

yo me perdono a mí mismo de no haber dejado nacer a mi bebé,

y, a partir de hoy, no me lo reprocharé más".

Después le invito a que le ponga nombre. La respuesta es prácticamente unánime:

-*"¿Eso también? Pero no sé si sería varón o mujer"*.

-*"No importa. En el cielo varón y mujer es lo mismo. Haz lo que te indique tu intuición"*.

-*"Bueno, podría llamarse...."*.

-*"Y ahora ¿quieres bautizarlo?*. La respuesta llena de sorpresa siempre es:

-*"Pero ¿se puede bautizar?"*.

-*"Se trataría de un bautismo simbólico; para explicitar tanto el deseo tuyo de bautizarlo, si hubiera nacido, como el deseo de la Iglesia de hacer que todos se bauticen y lleguen al conocimiento de la verdad"*.

Después le invito a que, cerrando sus ojos, piense en cómo Jesús recibía a los niños, los acariciaba y los bendecía. El mismo Jesús trae ahora a su bebé y lo coloca en sus brazos.

"Recíbelo con todo cariño, y escucha cómo te dice: papá, mamá, te perdono y te quiero mucho. Por tu parte, cuéntale a tu bebé todo lo que sufriste por su ausencia y todos los reproches que te hiciste, así como las justificaciones que te dabas y no te satisfacían.

Y ahora haz como que echas agua sobre su cabecita mientras vas diciendo en voz baja: N. (Nombre del bebé) *yo te bautizo en el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo. Ahora abraza a tu bebé y juega con él el tiempo que quieras. Después entrégaselo a Jesús para que se lo lleve al cielo. Pero antes ponte de acuerdo con tu bebé cómo va a ser tu relación con él de ahora en adelante. Porque ya puedes contar con su intercesión ante Dios y encomendarle todos tus pedidos, seguro de que, junto con Cristo, se los presentará al Padre. Y ten la*

plena seguridad de que, si vas al cielo, acudirá a recibirte con todo el amor que siente por ti".

Después, haciéndome el distraído, pregunto a los que tienen algún hijo vivo:

-*"¿Cuántos hijos tienes?.*

-*"Uno".*

-*"Que ¿cuántos hijos tienes?"*-insisto con un poco más de atención-.

-*"Uno, Robertito, de 6 años, del que ya te conversé"*-suelen contestar algo molestos-.

-*"Qué ¿cuántos hijos tienes?"*. Ante mi insistencia buscan otra respuesta y se sorprenden al encontrarla:

-*"¡Ah, no; dos!"*.

Y en todos, sin excepción, se dibuja una amplia sonrisa cuando lo asumen como hijo suyo, aunque no haya llegado a nacer, ni le hayan podido ver con sus ojos. ¡Qué grande es Dios, que sabe sacar bien del mal!. Por grande que sea el mal, Dios siempre saca mayor bien.

¿HAY SANACION PARA EL ABORTO?

Carta escrita a los 33 años de edad por una consagrada, a sus dos hijos, que no vieron la luz de este mundo, pero si la luz de Dios, cuando ella tenía 15 y 16 años de juventud, como consecuencia de dos abortos.

"Queridos hijitos Jesús y María: Espero que les guste el nombre que les escogí. No encontré otro mejor, ya que son los mismos de las personas que más amo.

Me dirijo a ustedes para decirles que son preciosos y que mi felicidad es saber que están con quien mas deseo yo estar. En el corazón de Jesús los abrazaré algún día. Ya desde ahora me gozo de sentirlos míos y de Dios. Quisiera gritar a todos la dicha que tengo de encontrarlos y poder amarlos con todo mi corazón.

Soy consciente ahora de lo mucho que ustedes han amado a su mamá, intercediendo por mí, no para que fuera buena cristiana, madre y esposa de una familia en hogar católico. Ustedes se fueron mas lejos. Me doy cuenta lo tremendo que son. Salieron a mí: no pararon ante Dios hasta que me hiciera suya. A lo mejor es que no querían compartir mi pobre amor con otro u otros hermanitos ¿heee?

Nota: La mamá intercala un dibujo de dos angelitos con los nombres de sus hijos, dialogando entre si lo siguiente:

"Ya que estamos juntos, vamos a interceder ante Dios por nuestra mamita. No paremos hasta conseguir de El que la seduzca y enamore; que la consagre para El, para que la tengamos junto a nosotros ya desde la tierra hasta algún día aquí en la eternidad ¡Vamos!".

La carta de la madre continúa así:

Bueno, solo me que decirles que ya su mamá no los va a cansar más pidiéndoles perdón, de ahora en adelante los voy a amar mucho y a cansar mucho pidiéndoles que intercedan ante Dios por otras mamitas como yo para que tengan la dicha de encontrar y recuperar nuevamente a sus hijitos, amiguitos de ustedes.

Los amo mucho y cada día que pasa los veo más bonitos. Saluden de mi parte con un fuerte abrazo espiritual a sus tocayos y, por favor, me avisan con mi ángel de la guarda, si puedo complacerlos en algo más desde aquí. Me despido por ahora con los latidos de mi corazón, diciendo: Jesús y María, hijitos míos, nos vemos pronto si Dios quiere. Su mamá.

c) Perdón a Dios

Hay personas a las que les molesta esta idea de perdonar a Dios. Les parece hasta una insolencia pensar en perdonar a Dios. Tal vez tú, lector, como muchos de los que han conversado conmigo sobre este tema, digas:

"Pero ¿cómo es eso de que yo le perdone a Dios? ¡Él me tiene que perdonar a mí!".

Sí, es verdad; El te perdona a ti. Pero cuántas veces tú te preguntas:

"¿Por qué a mí me tienen que pasar estas cosas?.
¿Tan mal me he portado yo en la vida?.
¡Esto yo no me lo merezco!.
¿Todo lo malo me tiene que pasar a mí?.
¿Qué mal hice yo?.
¡Yo nunca tengo suerte en nada!".

Cuando le das vueltas y más vuelta en tu interior a éstas u otras expresiones parecidas ¿a quién estás reprochando o

culpando de lo que te pasa? ¿No será a Dios, que, a tu parecer, no hace nada para evitártelo?.

"Pero ¿cómo salgo de esta situación? ¿Qué puedo hacer?.

¿No será necesario, entonces, que le digas a Dios que le perdonas por todo lo que te pasa tan inmerecidamente y que no se lo vas a reprochar más?. O, si prefieres puedes hacer alguna oración parecida a ésta:

Señor, acepto estas cosas tan dolorosas que Tú has permitido en mi vida, aunque a veces no las entienda.

No quiero reprochártelas más.

Acepto tu voluntad en mi vida:

"Hágase tu voluntad", como nos enseñó a rezar tu Hijo.

3.- Tercer paso: Pedirle a Dios que me sane

Dios te puede sanar de mil maneras. Pero hay algunos caminos más conocidos, porque Él mismo nos los ha revelado, como es el caso de la oración:

"Pidan y se les dará; busquen y encontrarán" nos dijo Jesús (Mt. 7. 7).

ORACIÓN CONFIADA

A veces la necesidad o el sufrimiento intenso nos pueden volver interiormente exigentes en la oración. Pero Jesús nos enseña que nuestra oración debe ser con plena confianza en Dios:

"Pues antes de que ustedes pidan, su Padre ya sabe lo que necesitan" (Mt. 6. 8).

Y un poco más adelante en el mismo Evangelio nos enseña con cuestionamientos muy cercanos y claros:

"¿Acaso alguno de ustedes daría a su hijo una piedra cuando le pide pan? ¿le daría una serpiente cuando le pide un pescado?. Si ustedes, que son malos, saben dar cosas buenas a sus hijos ¡con cuánta más razón su Padre celestial dará cosas buenas a los que se las pidan!" (Mt. 7. 9-11).

ORACIÓN PERSEVERANTE

La perseverancia en la oración se puede volver difícil en muchas oportunidades. El cansancio o la ansiedad nos pueden llevar a pensar:

"A mí Dios no me escucha" o ***"¿Hasta cuándo?"*** o ***"¿Será que yo no sé pedir bien?.***

Siempre recuerdo aquella comparación que nos hacía un profesor del seminario:

"La oración de petición es como cuando un padre regresa a la casa después de un viaje de varias semanas. El hijo de 8 años, después de los abrazos, lo primero que pregunta es:

-¿Qué me trajiste, papá?.

Si el padre le da el juguete que le trajo, el hijo se va corriendo a jugar o a mostrar el juguete a los amigos, sin prestarle más atención al padre.

Por eso es que el padre en este cuento, en vez de entregarle el juguete al hijo, se lo muestra en su mano derecha.

Al niño le brillan los ojos y se ríe ansioso. Y cuando alarga sus bracitos para recibir el juguete, el padre se lo pasa a la otra mano, acrecentando la ansiedad de su hijo y como jugando con él.

Y así está un ratito jugando con su hijo, pasando el juguete de una mano a la otra, impidiéndole agarrarlo hasta que ya ve que comienzan a asomarle las lágrimas. Entonces se lo entrega".

Así hace también Dios con nosotros muchas veces cuando le pedimos algo: se demora en dárnoslo para que fijemos más nuestra atención en Él (que es más importante que lo que estamos pidiendo) y así crezcamos en la fe y la confianza en Él.

Por eso Jesús nos dice con una parábola:

"Supongamos que alguno de ustedes tiene un amigo y recurre a él a medianoche, para decirle: "Amigo, préstame tres panes, porque uno de mis amigos llegó de viaje y no tengo nada que ofrecerle", y desde adentro él le responde: "No me fastidies; ahora la puerta está cerrada, y mis hijos y yo estamos acostados. No puedo levantarme a dártelos". Yo les aseguro que aunque él no se levante para dárselos por ser su amigo, se levantará al menos a causa de su insistencia y le dará todo lo necesario" (Lc. 11. 5-8).

El Padre Molinie comenta esta parábola:

"El hombre se cansa de la oración; pero, si persevera y no se desanima, depondrá poco a poco la soberbia hasta que, agotado y vencido, consiga mucho más de lo que hubiera podido desear".

ORACIÓN COMPARTIDA

Además de la oración personal, a Dios le gusta que venzamos nuestras tendencias al individualismo y a la autosuficiencia, buscando nosotros que otros recen por la sanación de nuestras heridas, particularmente las de nuestra **caja negra**.

¿A QUIÉN PEDIR QUE RECE POR MÍ?

- **Al cónyuge** en primer lugar, pues el matrimonio por el amor y por el sacramento tiene un gran poder de sanación para cada uno de la pareja:

1º.- Para sanar las heridas que el uno al otro se hacen en la convivencia diaria. Un hombre me lo describía gráficamente con esta expresión: *"¡Es tan feo pelearse en la pareja!. Pero ¡es tan lindo reconciliarse!"*. Y es que, por el amor, la sanación supera con creces a la herida. Porque la herida es producida por los esposos y la sanación es realizada por Dios.

2º.- Para sanar físicamente también. Son muchos los testimonios que he recibido de parejas que han experimentado esta sanación física al rezar el uno por el otro, particularmente si el que está enfermo pide al cónyuge que le imponga las manos sobre la parte enferma y rece.

Después de una Misa por los 25 años de casados de un matrimonio, y cuando ya nos despedíamos en la calle, uno de las asistentes me pidió al despedirse:

-*"Reza por mí; que el viernes próximo me tienen que operar de nódulos en un pecho"*.

-"*Que rece tu marido* -le contesté sin prestarle mucha atención- *que para eso tienen la gracia de sanación por el sacramento del matrimonio"*.

Y seguí despidiendo a otras parejas, sin darme cuenta de la gravedad e importancia de lo que aquella mujer me había pedido. Minutos después, y cuando ya estaba más desocupado, se me acercaron los dos y Jorge, el esposo, me dijo:

-"*¿Qué es eso que le dijiste a Graciela de que yo rece por ella?"*.

Ahí tomé más conciencia de la importancia del tema que me estaban planteando. Y les aclaré:

-*"Es muy sencillo. Tú puedes hacer una oración que comience así:* ***Señor, purifica mis manos y llénalas de tu amor***.

Después colocas tus manos sobre la parte enferma de Graciela y sigues hablándole a Dios con tus palabras".

Nos despedimos, y yo me olvidé del pedido. Un tiempo después, en otra reunión de matrimonios se me acercó Graciela y me dijo emocionada:

-*"No te hemos contado nada de lo que pasó"*.

-"*¿Qué pasó?"* -pregunté intrigado-.

-"*Nada. Que el jueves anterior a mi operación fui al médico para que me hiciera los estudios que debía presentar al*

día siguiente al cirujano. Yo veía que él miraba y miraba el monitor sin decirme nada. Yo quise preguntarle; pero como a los médicos no les gusta que una les pregunte, me quedé callada esperando. Pero como el silencio ya se hacía demasiado largo, al final no pude más y le pregunté: ¿Qué pasa, doctor? ¿Disminuyeron?. Espere, espere -me contestó-. Se fue y me dejó sola una hora de reloj esperando en su consultorio. Al final regresó y me tiró un papel mientras me decía: Usted, señora, es un fracaso para los cirujanos. Yo miré el papel y leí sorprendida: DESAPARECIERON.

Para Graciela y Jorge, y también para mí, esa sanación Dios la realizó por la oración del esposo.

3º.- Para sanar también las heridas de la **caja negra**: Animé a Rosa para que tuviera total confianza en el amor de su esposo, y le pidiera que rezara imponiéndole las manos sobre la parte de su cuerpo que había sido manoseada en la infancia por el abuelo. Yo era su primer confidente de esto. Insistí para que fuera abierta y confiada con el esposo:

-*"Pero, si pudiste decírmelo a mí ¿cómo no vas a poder decírselo a tu esposo?. Así no tendrás que seguir buscando excusas ni fingiendo en momentos tan importantes para tu pareja"*.

Aunque le costó manifestar algo que tenía guardado toda la vida, pudo hacerlo. Ernesto no sólo la escuchó y comprendió, sino que, después de rezar por ella, me decía:

-*"Yo ya había aceptado que nuestra intimidad sexual tendría que ser así, limitada; aunque oía a otros amigos míos que la vivían de otra manera más satisfactoria y plena. Pero, como yo no quería serle infiel a mi esposa, a quien siempre quise mucho, acepté lo que me tocaba vivir. Además las consultas psicológicas en pareja no dieron resultados positivos. Pero hoy, gracias a Dios y a esa oración que hice por Rosa, puedo decir que, después de 20 años de matrimonio, ¡estamos viviendo la luna de miel!"*.

- **A los padres**: Si Dios necesitó de ellos para que tú nacieras, y les encomendó tu crecimiento ¿cómo no va a escucharles con todo agrado cuando le pidan el bien y la paz para ti?.

Es posible que ellos también necesiten saber que pueden hacer algo para que Dios sane las heridas que, tal vez sin querer, ellos te causaron. Si pueden llegar a rezar por la sanación de las heridas de tu **caja negra,** ¡cómo se fortalecerá tu relación con ellos!. Vale la pena intentarlo por todos los medios.

En el caso de hijos adoptados, esta oración de los padres adoptivos por sus hijos para que se les sanen las heridas que puedan traer en su **caja negra** adquiere una importancia especial y produce un acercamiento singular, aunque suponga un verdadero parto llegar a hablar de estas cosas. Pero, si tú eres adoptado, no dudes en pedir a tus padres esa oración por ti.

■ **A personas de la comunidad que tienen el don de intercesión**: En toda comunidad cristiana siempre hay algunas personas que experimentan una inclinación especial a rezar por los demás. Siempre están dispuestas a hacerlo. Son personas que normalmente dicen:

"A mí, cuando rezo por los demás, siempre Dios me lo concede. En cambio cuando pido para mí no lo veo tan claro".

No es necesario que les expliques ni tu historia, ni los detalles de tus heridas. Basta que les pidas que recen para que Dios te sane de cosas de tu infancia, o algo parecido. No temas molestarlas con tu pedido, pues les gusta ese servicio y reciben mucho gozo cuando ven que la persona por la que rezaron está mejor.

LA EUCARISTIA, ESPACIO PRIVILEGIADO DE SANACION

No olvido la primera experiencia que me permitió comprobar esta forma de sanación por la Eucaristía.

En un retiro en Costa Rica una señora me compartía angustiada:

"Hace 9 años perdí una hija de cinco años y, a pesar del tiempo transcurrido, no encuentro consuelo. Mis otros tres hijos me dicen: Mamá, pero ¿Anita era tu única hija? ¿Los demás no contamos para ti?. Yo veo que tienen razón. Pero es más fuerte que yo; y no encuentro consuelo"

A lo que yo le respondí: *"Vayamos por partes ¿Qué es eso de perdiste a tu hija? ¿Dónde está tu hija?".*

-*"En el cielo* –me respondió- *porque estaba bautizada"*

-*"Entonces, si está en el cielo –le añadí- está con Dios. No está perdida. La que está perdida eres tú. Ni la Virgen María ni los santos podemos decir que estén perdidos. Los que están en el cielo viendo a Dios cara a cara y gozando de su amor no están perdidos. Han alcanzado la meta y la plenitud de su vida. Otra cosa es tu dolor de madre que no se sana con el tiempo sino con la fe"*.

Como percibí que era una mujer religiosa, seguí preguntándole:

-*"¿Tú vas a la Misa?"* y la respuesta de ella fue:

-*"Sí, padre, todos los domingos; y dos o tres veces en la semana, según me lo permiten mis actividades"*.

-*"¿Y recibes la comunión?"*

-*"Sí, padre. Siempre que participo en la Misa trato de comulgar"*.

-*"Y en la Comunión tú te unes a Jesús, te abrazas con él, ¿no es cierto?"*.

-*"Sí. Lo como, que es más que abrazarme a él"*.

-*"Tu hija en el cielo está más que abrazada a Jesús. Y sí, cuando comulgas te abrazas a Jesús y tu hija está también abrazada a él ¿qué pasa cuando comulgas?"*.

Me contestó con rapidez:

-*"Que me abrazo también a mi hija"*.

Ahí quedó nuestra conversación. Y la vi. más tranquila durante el resto del retiro. Finalizamos aquel retiro con una Misa como suelo hacer normalmente. Y al terminar volvió a acercarse aquella madre, pero ya con rostro radiante y me comentó incontenible y con lágrimas:

-*"¡Sabe que hoy en la Comunión pude abrazar a mi hija!"*

Y la vi retirarse feliz.

A Partir de entonces siempre comparto esta experiencia. Y son muchos los testimonios parecidos. Un joven guatemalteco en México compartía al final de un retiro sobre la caja negra.

"Tengo 29 años y mi padre falleció cuando yo tenía un año. Así que solo lo conocí por fotografías y por lo que me contaban mi madre y mis dos hermanas. Pero hoy por primera vez pude abrazar a mi padre en la Comunión. Y la emoción le impidió seguir hablando.

Cada vez me convenzo más de que esta verdad de que en Cristo nos unimos todos con una unión que no alcanzamos a comprender, es una verdad muy sanadora, particularmente en la Comunión bien recibida y saboreada. No es para menos. Por eso me entristece la superficialidad con que a veces recibo la Comunión, sin darme el mínimo de tiempo después de comulgar para que la unión con Cristo me sane de tantas heridas que El quiere sanarme. ¿Por qué esa superficialidad en el momento de mayor intimidad con el que tiene todo el poder para sanarme? ¿Por qué ese apuro por terminar la celebración o por ver que canto vamos a cantar, o que avisos hay que hacer, cuando es la cumbre de la intimidad con Cristo?.

La liturgia prevé un silencio que deberíamos potenciar sin apuros porque los humanos necesitamos también el tiempo para saborear, rumiar y asimilar algo tan sumamente importante.

A muchos aconsejé y facilité la siguiente oración:

Oración de Sanación Interior (De Bárbara Schlemon)

La curación interior es como la curación física. Puede ser inmediata, liberando de años de sufrimiento con una oración; o puede ocurrir en un proceso largo, sin importar la forma en que el Señor decida hacerlo. Siempre será un paso hacia la curación total. Pero teniendo en cuenta que Él nos exige que primero perdonemos.-

Lo que sigue es una meditación que puede ser útil para abrir la puerta hacia la curación de ese "niño interior" que todos llevamos dentro de nosotros.-

¡Oh Jesús, te pido que entres en mi corazón y toques aquellas experiencias de mi vida que necesitan ser sanadas!. Tú me conoces mucho mejor que yo; por lo tanto llena con tu amor todos los rincones de mi corazón. Dondequiera que encuentres al niño herido, tócalo, consuélalo y ponlo en libertad.

Vuelve a recorrer mi vida desde el principio, desde el mismo momento de mi concepción. Purifica las líneas hereditarias y líbrame, de aquellas cosas que puedan haber ejercido una influencia negativa en aquel momento. Bendíceme

mientras iba formándome en el vientre de mi madre y quita todas las trabas que puedan haber dificultado, durante los meses de gestación, mi desarrollo en plenitud.

Dame un profundo deseo de querer nacer y sana cualquier trauma tanto físico como emocional, que pudiera haberme dañado durante mi nacimiento.

¡Gracias, Señor, por estar ahí presente para recibirme en tus brazos en el momento mismo de mi nacimiento, para darme la bienvenida a la tierra y asegurarme que Tú nunca me faltarías ni me abandonarías!.

Jesús, te pido que rodees mi infancia con tu luz y que toques aquellos recuerdos que me impiden ser libre. Si lo que yo necesité fue más cariño maternal, mándame a tu Madre, la Virgen María, para que me dé lo que me hace falta. Pídele que me abrace fuerte, que me arrulle, que me cuente cuentos y llene el vacío que necesita el calor y el consuelo que sólo una madre puede dar.

Quizás "el niño interior" sienta la falta del amor del padre. Señor Jesús, déjame gritar con libertad, con todo mi ser Abba, Papá, Papi. Si yo necesitaba más cariño paternal y la seguridad de que me deseaban, y me amaban de verdad, te pido que me levantes y que me hagas sentir la fuerza de tus brazos protectores. Renueva mi confianza y dame el valor que necesito para hacerle frente a las adversidades de la vida, porque yo sé, Padre mío, que tu amor me levantará y me ayudará, si tropiezo y caigo.

Recorre mi vida, Señor, y consuélame cuando otros me trataban mal. Sana las heridas de los encuentros que me dejaron asustado, que me hicieron entrar en mí mismo y levantar barreras de defensa ante la gente. Si me he sentido solo, abandonado y rechazado por la humanidad, concédeme por medio de tu amor que lo sana todo, un nuevo sentido de mi valor como persona.

¡Oh Jesús, me entrego a Ti, en cuerpo, alma y espíritu, y te doy gracias por haberme sanado en armonía y plenitud!.

¡Gracias, Señor!.

4.- Cuarto paso: Dar testimonio

Esto también es sanador. No se trata, al dar testimonio, de hacer una publicidad de tu persona, sino de la obra sanadora de Dios en ti. En el Evangelio vemos muchas veces que los que fueron curados por Jesús, aunque Él les mandaba que no lo dijeran a nadie, los beneficiados no podían menos de proclamar las maravillas de Dios.

Cuando des testimonio debes tener claro que sea para gloria de Dios (no para vanidad tuya) y para bien de los que lo reciben: para fortalecer su fe y para motivar los cambios que necesitan hacer en su vida. Por eso, si tu testimonio puede ayudar a otros, ¿cómo les vas a negar tu ayuda, después de tanta ayuda que tú has recibido?.

Tu testimonio llegará más si reúne las 3 C: concreto, claro y corto.

Concreto: que vaya a lo esencial de la acción de Dios en ti.

Claro: con palabras sencillas y bien inteligibles para quien te escucha.

Corto: si te alargas, es muy posible que caigas en hablar de ti, en otras historias que alimentan tu vanidad, más que en resaltar la acción sanadora de Dios en ti.

No es necesario que estés completamente sano para que comiences a dar tu testimonio. En cuanto comienzas a experimentar mejoría, ya puedes comenzar también a dar tu testimonio de cómo estás viviendo esa mejoría, pues al testificar ante otras personas, manifiestas tu agradecimiento, se fortalece en ti la fe y la confianza en Dios, y hasta tu psiquis se dispone mejor a colaborar con la gracia y la acción de Dios mirando hacia adelante.

Apéndice (Sólo para padres)

Quisiera levantarte ahora la prohibición de pensar en tus hijos. No pretendo darte recetas para cada caso. A veces lo que las personas me piden parecería ser una receta que les evite hacer su propia elaboración del tema.

Recuerdo que en Medellín, Colombia, después de una charla sobre la **caja negra**, y mientras despedía a unos y contestaba a otros, una señora me toma del brazo y, apartándome de la gente como un metro me pregunta sumamente ansiosa:

-*"¿Qué hago, padre, con mi hija de 16 años que sufre una gran depresión?. Sólo yo sé, y ahora usted, que su padre no es su padre. ¿Qué hago?"*.

Afectado por el impacto de semejante problema e impotente por todas las circunstancias que nos rodeaban en ese momento, lo único que atiné a decirle sin anestesia fue:

-*"Arréglese primero usted, señora, para poder ayudar después a su hija"*..

En la ayuda a los hijos siempre es válido tener en cuenta las palabras de Jesús:

"Así conocerán la verdad y <u>la verdad los hará libres</u>" (Jn. 8. 32).

Es opinión ya muy generalizada que se debe ir siempre con la verdad, aunque dosificada según los interrogantes, la capacidad de comprensión y la edad del hijo.

Una madre, aficionada a leer cosas de sicología, compartía ante un grupo de personas:

-*"Siempre me preocupé por decirle a mi segunda hija (un año y cinco meses menor que la primera) que ella había sido muy deseada. Y como con el papá habíamos pensado tener dos hijos, nos apuramos para que vinieran cuanto antes. A sus 19 años mi hija menor quedó embarazada, siendo soltera. Siempre fue rebelde y tuvo serias discusiones particularmente con el padre. Pero en esta situación del embarazo las discusiones crecieron, y un día mi marido se descontroló y le dijo:*

-*"¡Cállate; si tú eres un preservativo pinchado!"*.

Mi hija se quedó muy tranquila y le contestó:

-*"Papá, eso yo siempre lo supe"*.

Y, a partir de ese momento, mejoró la relación, y hasta comenzó un tratamiento psicológico, a lo que siempre se había

negado, a pesar de mis insistencias.

Por eso yo me pregunto muchas veces: ¿De qué me sirvió mentirle a mi hija, con la mejor buena intención, diciéndole que había sido muy deseada, si la verdad mal dicha por parte del padre fue más útil que todas mis mentiras con intención de ayudarla?".

Es bueno ir conversando, poco a poco y en un clima de afecto, sobre la infancia de cada uno de los hijos; pero cuidando de no hacer bromas, ni permitírselas a los demás de la familia, sobre heridas que el hijo pueda tener. Con demasiada frecuencia escuchamos que alguno de los padres dice de un hijo en tono jocoso:

-*"Éste vino por casualidad"* o *"Éste no parece ser de la familia"* o cosas peores y dolorosas.

También es muy positivo que, paulatinamente, vayan conociendo lo más posible de su etapa prenatal. Esta información les puede ayudar algún día a clarificar posibles dudas. Como para que pueda llegar a decir algo así:

"Con lo que mi madre tuvo que pasar cuando estaba embarazada de mí, no me extraña que a mí ahora me esté pasando esto".

Pero cuando se presentan problemas serios en la conducta, en la relación con los demás, ya sean iguales o ya tengan autoridad, entonces sí es necesario aportar todos los datos que se conozcan, anteriores a sus 7 años, para ayudar a clarificar la situación.

Cuando en la adolescencia se desorientan, incluso hasta no querer vivir, a mí me ha dado buen resultado invitarles a que hagan una aceptación explícita de su vida, y acompañarles en esa tarea, que, en algunos casos les resulta muy difícil.